

*PER SPORT*

*Collana curata da  
CSI – Centro Sportivo Italiano  
UISP – Unione Italiana Sport Per tutti*



*a cura di*  
*Sergio Raimondo*

**VIBRAZIONI NELLA FORZA**  
Storia critica  
delle discipline orientali

## Ringraziamenti

Per tante ragioni diverse, tutte necessarie, un grazie speciale a: David Alaimo Di Loro, Sara Aloia, Elisa Andretta, Valentina Anselmo, David Armando, Alessandro Arpante, Lino Bellodi, Franco Benigno, Giorgio Bitonti, Antonio Borgogni, Francesco Bottaccioli, Nello Brocani, Laura Callari, Giovanni Capelli, Lorianca Castellani, Matilde Cavaciocchi, Catherine Despeux, Elisa Dichello, Alberto Di Francia, Marco Di Matteo, Bruno Di Monte, Pasquale Diodati, Ester Fano, Alessandro Fusco, Elena Gabrielli, Giacomo Gidaro, Vanni Loriga, Angelo Luceri, Ivano Maiorella, Simone Martinelli, Lamberto Martini, Federico Masini, Simone Misiani, Attilio Monopoli, Mauro Nicolai, Franco Nocchi, Andrea Novelli, Sara Pastori, Matteo Pellicone, Eugenia, Nicola e Valeria Porro, Lisa Quinn, Floriano Rizzo, Fausto Ronco, Lauro Rossi, Giuseppe Ruglioni, Simone Sebastiani, Franco Spataro, Roberto Speciale-Bagliacca, Paolo Spongia, Wang Ting Jun, Paolo Tisot, Livio Toschi, Mauro Vaccarezza, Massimo Valz-Gris, Nguyen Van Viet, Florido Venturi, Emanuela Vernile, Roberto Vignali, Tino Viola.

© 2007 edizioni la meridiana

via G. Di Vittorio, 7 – 70056 Molfetta (BA) – tel. 080/3346971

[www.lameridiana.it](http://www.lameridiana.it)

[info@lameridiana.it](mailto:info@lameridiana.it)

ISBN 978-88-6153-???-?

Collana curata da

CSI – Centro Sportivo Italiano

UIISP – Unione Italiana Sport Per tutti

Comitato scientifico: Antonio Borgogni, Vittorio Ferrero,

Michele Marchetti, Massimo Davi, Ivano Maiorella

Progetto grafico: L'Immagine

*Questo volume è dedicato ai Maestri,  
le pietre miliari*



*Diamantis si disse che quella era la sola verità dell'uomo.  
Trovare nella vita la strada fra il verosimile e l'inverosimile.  
Conciliarli.  
Non varcandone il limite  
ma conciliandoli lungo quella linea immaginaria.  
Fino a quel momento non c'era riuscito.  
Non più di quanto l'Oriente e l'Occidente fossero riusciti ad  
amarsi.*

Jean-Claude Izzo, *Marinai perduti*



# INDICE

<b>Per sport</b>	.....	15
<b>PARTE PRIMA</b>	<b>PER NON PERDERE LA BUSSOLA</b>	
<b>PROLOGO</b>	La giusta statura.....	19
<b>CAPITOLO 1</b>	Quali discipline, quale Oriente.....	23
<b>CAPITOLO 2</b>	Sport, discipline orientali e metodo storico... 29	
	2.1 La difficile storia delle discipline orientali	
	2.2 Le trappole del mito	
<b>CAPITOLO 3</b>	Il paradosso delle discipline orientali nella società moderna .....	37
	3.1 Tra sport e tradizione	
	3.2 Bushidō e modernizzazione	
	3.3 La modernità delle discipline orientali	
<b>CAPITOLO 4</b>	I canali culturali: da Matteo Ricci a Bruce Lee .....	53
	4.1 Rimozioni e proiezioni	
	4.2 I gesuiti e l'immagine dell'Oriente	
	4.3 Solo il mio è il vero gōngfu!	
	4.4 Le discipline orientali in Italia	
	4.5 Verso un nuovo immaginario	
<b>CAPITOLO 5</b>	Ordine per fluttuazione, identità di ritmo ...	75
	5.1 Autodisciplina e responsabilità	
	5.2 Plasticità convergenti	
<b>CAPITOLO 6</b>	Chi ha libero il braccio ha libero il core .....	85
	6.1 Sport, movimento operaio e società civile	
	6.2 Le arti marziali e la democrazia italiana	
	6.3 Le arti marziali in Parlamento	
	6.4 Cogliendo su i campi di Marte l'allor	

## PARTE SECONDA LE DISCIPLINE

### *Aikidō*

- CAPITOLO 7** Dal Giappone all'Italia attraverso l'opera di grandi uomini... e di una piccola donna ... 105  
7.1 Morihei Ueshiba e l'aikidō  
7.2 L'aikidō in Italia
- CAPITOLO 8** Il corpo filosofo ..... 117  
8.1 Introduzione  
8.2 Aikidō e bioenergetica  
8.3 Aikidō e intelligenza emotiva  
8.4 Conclusioni

### *Gatkā*

- CAPITOLO 9** Gatkā: grazia ed estasi ..... 129

### *Judō*

- CAPITOLO 10** Il judō: l'arte marziale per educare ..... 135  
10.1 I principi universali  
10.2 L'analisi storica  
10.3 L'eredità del jūjutsu  
10.4 Le origini dei kata del judō
- CAPITOLO 11** Pratica judoistica e atto comportamentale... 149  
11.1 Il sistema funzionale e l'atto comportamentale  
11.2 Elementi costitutivi dell'atto comportamentale  
11.3 Sistemi di allenamento  
11.4 Conclusioni

### *Jutaijutsu*

- CAPITOLO 12** Il lungo viaggio delle arti marziali..... 159  
12.1 Il retaggio della tradizione  
12.2 Il jutaijutsu e la scuola Yoshin Ryu
- CAPITOLO 13** Kagemusha. L'ombra del guerriero..... 165  
13.1 Introduzione  
13.2 L'ombra e il gesto  
13.3 La maschera  
13.4 L'energia  
13.5 Il confronto  
13.6 Il libro: il guerriero

### *Karate*

- CAPITOLO 14** La mano vuota ..... 173  
14.1 Breve cronistoria di quella che fu un'arte marziale  
14.2 Anima e arti marziali

**CAPITOLO 15** Il karate in Italia: cronaca di un groviglio... 179

**CAPITOLO 16** Il pensiero laterale: una possibilità per la didattica delle attività motorie ..... 183

16.1 Pensiero laterale

16.2 Transfert di apprendimento

16.3 L'interconnessione dei concetti

16.4 La concretezza di una esperienza

*Kendō - Iaidō - Jodō*

**CAPITOLO 17** La via del samurai ..... 189

17.1 Storia del kendō

17.2 I benefici del kendō

17.3 Cos'è lo iaidō?

17.4 Storia, fondamenti e programma dello iaidō

17.5 Jodō. Cenni storici

17.6 Il jodō moderno

17.7 Lo studio dell'essenza

*Qigong*

**CAPITOLO 18** L'arte di nutrire la vita ..... 201

18.1 Il ritmo della natura

18.2 La maestria del soffio

18.3 Il qigong nella società moderna

*Shaolin mon*

**CAPITOLO 19** Shaolin mon. E altro ..... 211

19.1 La ricerca dell'arte marziale fra tradizione e innovazione

19.2 Feng shui

19.3 La meditazione: zazen

19.4 Katsugen undo

19.5 Shiatsu

*Taekwondo*

**CAPITOLO 20** Dall'identità nazionale al mondo ..... 223

20.1 Cenni di storia coreana

20.2 Identità nazionale e sviluppo del taekwondo

20.3 Tecnica ed etica del taekwondo

20.4 Il taekwondo in Italia

**CAPITOLO 21** Oro alchemico ..... 231

**CAPITOLO 22** Il pugno del principio supremo ..... 237

22.1 Taijiquan e globalizzazione

22.2 La filosofia del taijiquan

22.3 La storia del taijiquan tra ricerca e mitologia

- 22.4 La svolta culturale
- 22.5 La Cina è vicina

*Việt Võ Đạo*

<b>CAPITOLO 23</b>	La via dell'arte marziale vietnamita .....	255
	23.1 L'essenza	
	23.2 L'evoluzione storica moderna	
	23.3 Il việt võ đạo in Italia	
	23.4 La tecnica	
	23.5 Lo scopo della vita	

<b>CAPITOLO 24</b>	Emozioni e mente nel việt võ đạo e in altri sport amatoriali. Analisi comparata .....	261
	24.1 Premessa	
	24.2 Struttura della ricerca	
	24.3 Variabili	
	24.4 Risultati	
	24.5 Conclusioni	

*Yoga*

<b>CAPITOLO 25</b>	Lo yoga, una lunga storia .....	271
	25.1 Radici	
	25.2 Tantra e haṭha yoga	
	25.3 La storia dello yoga tra contesto e altrove	
	25.4 Rapporti con altre culture	
	25.5 Lo yoga in America	
	25.6 ...in Europa	
	25.7 ...in Italia	

<b>PROFILO AUTORI</b> .....	295
<b>GLOSSARIO</b> .....	301
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	313
<b>FILMOGRAFIA</b> .....	333
<b>FONTI ARCHIVISTICHE</b> .....	334





## PER SPORT

Lo *sport per tutti* è ormai diventato un grande fenomeno di massa – e un mercato – che coinvolge milioni di persone, di tutte le età. Persone che hanno abilità e motivazioni anche molto differenti tra di loro. Il sistema sportivo italiano si è dilatato moltissimo nel corso degli ultimi decenni, ma si è anche trasformato qualitativamente.

L'espansione della domanda ha generato una diversificazione dell'offerta. È declinata la centralità di istituzioni dominanti nel sistema sportivo, ma quel sistema – disegnato più di sessanta anni or sono – soffre ancora nel suo insieme di un deficit di regolazione e di sostegno pubblico.

Da qualche anno sono nate le Facoltà di Scienze motorie e sportive, anch'esse costrette a fare i conti con l'inadeguatezza degli strumenti concettuali e metodologici idonei a intercettare e qualificare la domanda di pratica.

In questo quadro le due maggiori organizzazioni italiane di sport amatoriale e per tutti si sono poste l'obiettivo di lavorare insieme per approfondire i saperi e le metodologie dello *sport per tutti*, per coniugare la diffusione della pratica con la sperimentazione di nuovi modelli di pratiche e di socialità.

CSI e UISP (due milioni di cittadini e circa ventiseimila società) hanno dato vita ad un'inedita collaborazione per proporre ai lettori il meglio della comune ricerca scientifica. Due associazioni storiche del movimento sportivo italiano si sono messe intorno allo stesso tavolo di lavoro e hanno chiesto ai loro migliori ricercatori ed educatori di collaborare per un fine comune. Pur senza rinunciare, ciascuna associazione, alle proprie identità e ragioni strategiche. L'idea è semplice ma ambiziosa: facendo interagire queste differenze, con il loro carico di valori, linguaggi, storie organizzative ormai antiche e meritevoli di rispetto, si possono generare inedite risorse per lo sport e gli sportivi. Superando la rigida recinzione dei propri spazi di attività, stando in uno spazio comune, diventa più efficace la ricerca di risposte avanzate ai cambiamenti in atto.

Questa è la novità della collana “Per sport”, che ha incontrato nella casa editrice la meridiana un interlocutore non solo indispensabile alla realizzazione operativa del progetto, ma attento alle trasformazioni del sistema sportivo e convinto del contenuto educativo e culturale di uno sport sensibile alle ragioni della persona e ai diritti dei cittadini. Un interlocutore cordiale e innovativo, insomma, e non soltanto un editore.

Consegniamo con fiducia questi materiali all’attenzione di dirigenti, educatori, operatori, tecnici e studenti universitari. E a quanti si occupano della complessa e ricca tematica della formazione sportiva.

Ad ognuno chiediamo di interagire con noi, per aiutarci a fare del nuovo *sport per tutti* un cantiere, orgoglioso delle proprie molteplici identità, ma anche aperto, con la stessa passione, al proprio futuro.

*Edio Costantini*

Presidente nazionale CSI

*Filippo Fossati*

Presidente nazionale UISP

**PARTE PRIMA**

**PER NON PERDERE  
LA BUSSOLA**

*Sergio Raimondo*



## PROLOGO

# LA GIUSTA STATURA

*Abbiamo religioni a sufficienza per indurci a odiare,  
ma non abbastanza per indurci ad amare.*

Jonathan Swift

“Tutti li suddetti Giapponesi, eccetto che uno di giusta statura, erano di statura bassa, di color in faccia giallo, tirante quasi all’olivastro, occhi piccioli, con poca barba, rara e quasi rasa; nelli lineamenti della faccia si assomigliavano assai gl’uni con gl’altri”<sup>1</sup>. In queste poche frasi, risalenti al primo Seicento, si trovano in sintesi tutti gli stereotipi sulla morfologia dei giapponesi – ma anche degli orientali in genere – che avrebbero trovato una fortuna ancora ben viva ai nostri giorni presso l’opinione pubblica italiana ed europea. Colpisce soprattutto quell’aggettivo, *giusta*, non tanto per la sua associazione alla statura, ma perché mette in risalto come la percezione della differenza abbia dato immediatamente adito a valutazioni e giudizi. I gentiluomini genovesi, oltre ad ammirare gli squisiti abiti indossati dall’ambasciatore e dal suo seguito, ebbero anche subito modo di notare la consuetudine giapponese con le armi da taglio e la raffinata foggia delle stesse: “Haveva l’Ambasciatore dinanzi investita nella cintura un arma longa da due palmi in circa alquanto ritorta in modo di cimitarra finissima che chiamano Cattana. Li suoi creati havevano un arma dell’istessa forma e qualità, investita parimente dinanzi nella cintura, e di più di ciascuno di loro havea, chi in mano e chi al lato, un altra arma più longa fatta nell’istessa forma, torta a modo di cimitarra, le quali sono armi finissime, che parimenti le chiamano Cattane”<sup>2</sup>.

È forse questa la prima evocazione in italiano delle arti marziali di origine orientale. La figura perentoria ed elegante del *samurai* compariva dunque anche nella nostra penisola con le sembianze del capo della delegazione giapponese, Hasekura

Tsunenaga (1571-1622), introducendo una fisionomia simbolica ambivalente che presentava sia i tratti del guerriero che quelli del diplomatico. Accostamento insolito, ma osservabile anche oggi in una statua di Hasekura che campeggia a Civitavecchia, dove avvenne lo sbarco in territorio pontificio nel 1615. Il fiero samurai è ritratto in quanto portatore di pace e simbolo dell'incontro tra civiltà, benché all'osservatore non sfugga di certo la sua impronta guerriera. Questo apparente controsenso non è sconosciuto al praticante odierno di arti marziali, il quale anzi ne sperimenta di continuo necessità e fertilità se agisce con coerenza. Ogni buon praticante arriva, infatti, a comprendere che la perizia nella capacità di offendere è inversamente proporzionale alla manifestazione dell'aggressività, e che la tenace ricerca di equilibrio tra forze opposte schiude la possibilità della concordia.



**Figura 1**  
**Civitavecchia. Monumento ad Hasekura Tsunenaga**

Questo volume aspira appunto a favorire l'incontro tra civiltà, verosimile solo accettando l'altro in maniera consapevole, vale a dire sfrondando ogni pregiudizio per evitare di inciampare in analisi superficiali, cariche di luoghi comuni, per contare invece su una coscienza critica delle inevitabili differenze. "Creare contatti, salvarsi dall'anemia religiosa"<sup>3</sup> è un presupposto indispensabile per il dialogo interculturale, un'esigenza tanto più pressante in un'epoca che vede accorciate le distanze geografiche in misura certo impensabile dai contemporanei di Hasekura e che conserva però molti ostacoli sulla strada dell'incontro tra civiltà. Le esperienze confluite in questo libro possono forse rappresentare uno spazio etico percorso da una laicità attenta alla comprensione e al rispetto dell'altro, ad ascoltare le voci straniere come premessa per immaginare la pace.

Simili ambizioni spiegano anche il titolo di questo libro, che – casualmente ma non troppo – si trova in continuità con l'unico periodico sinora apparso in Italia con l'intento di realizzare seriamente una critica dello sport<sup>4</sup>.

---

\* Le parole straniere citate nel glossario, vengono proposte in corsivo la prima volta che compaiono nel testo.

<sup>1</sup> Sorge, 1991, p. 67. La citazione è tratta da una relazione presentata nel 1615 al senato di Genova per descrivere i componenti della seconda delegazione diplomatica giapponese in Europa. La prima ambasceria, del 1585, era però composta soltanto da bambini in visita a Roma, mentre questa seconda era capeggiata da un membro della casta guerriera dei *samurai* in rappresentanza del suo signore feudale Date Masasune (1566-1636). Su questi viaggi diplomatici cfr., inoltre, ministero per i Beni Culturali e Ambientali, 1990.

<sup>2</sup> Sorge, 1991, p. 68.

<sup>3</sup> Ferrarotti, 2000, p. 67.

<sup>4</sup> Il riferimento è all'esperienza della rivista "Lancillotto e Nausica. Critica e storia dello sport".



# CAPITOLO 1

## QUALI DISCIPLINE, QUALE ORIENTE

Il progetto di questo lavoro nasce dalla più che rodada esperienza vissuta da decine di migliaia di appassionati delle discipline orientali nell'ambito dell'Unione Italiana Sport per Tutti (UISP), presente su tutto il territorio nazionale con oltre un milione di tesserati e un ventaglio completo di attività che abbraccia tutti gli sport, da quelli più noti a quelli più inconsueti. Nella sua complessa organizzazione occupa un posto di rilievo proprio l'Area Discipline Orientali (ADO), che ha assunto questa denominazione dal 1998 per chiarire l'evoluzione rispetto alla precedente esperienza maturata della Lega Arti Marziali. Nel corso degli anni, infatti, alle arti centrate sullo studio di tecniche idonee al combattimento si sono aggiunte varie discipline che, pur restando distanti da pratiche di lotta, si fondano tuttavia su principi teorici similari, perseguendo la stessa ricerca di equilibrio personale tramite una coerente autoeducazione di corpo e mente.

Si osservi che questa scelta interdisciplinare è orientata con decisione contro un certo solipsismo compiaciuto che sovente limita le discipline orientali. L'intento fatto proprio dall'ADO con l'abbandono dell'originaria costituzione in Lega Arti Marziali ruota esattamente intorno all'asse del confronto interdisciplinare finalizzato a formare insegnanti capaci di adeguare le capacità didattiche alla complessità crescente della società. Ogni processo formativo in un contesto tellurico come quello attuale non può essere infatti il frutto di un semplice assemblaggio di pareri. La formazione di insegnanti di qualità deve piuttosto nascere da un'elaborazione il più possibile collegiale, basata su un confronto improntato al rigore scientifico ma anche all'elasticità del dialogo interdisciplinare. Si ottiene così un metodo formativo maturo, specchio della complessa realtà contemporanea, che l'ADO-UISP può legittimamente proporre come garanzia per il cittadino interessato a intraprendere un nuovo percorso di sviluppo personale con la pratica delle discipline orientali.

Prima di proseguire è necessario sgombrare il campo da possibili equivoci, attinenti proprio ai lineamenti essenziali dell'oggetto trattato, anche se il lettore dovrebbe essere indotto a connetterlo con l'attività motoria già dal titolo della collana, *Per Sport*, che ospita questo lavoro. È dunque il caso di ribadire che la nozione di "discipline orientali" qui usata si riferisce a quelle pratiche psicofisiche originarie dell'estremo Oriente comprendenti sia quelle più votate al combattimento che quelle incentrate su quiete e rilassamento. Vedremo, infatti, che questa distinzione è in realtà alquanto fittizia sebbene sia percepibile dall'esterno, soprattutto da parte dei profani. Comunque, si ripete che la nozione discipline orientali identifica i metodi di allenamento psicofisico di origine asiatica noti come arti marziali, ginnastiche energetiche, tecniche di meditazione. Ne consegue che tale nozione non riguarda gli studi accademici che vanno sotto la categoria di studi orientali o di orientalismo, benché sia ovvia l'importanza anche per l'oggetto qui trattato delle acquisizioni ottenute nei vari rami filosofico, artistico, letterario, linguistico, antropologico.

Si è peraltro consapevoli della necessità di chiarire le proprietà semantiche del termine "orientale", i suoi significati simbolici, rispetto all'uso che se ne fa in questa sede. Infatti, sulla scorta di Edward Said (1935-2003)<sup>1</sup>, le coscienze critiche contemporanee sono avvertite dei rischi di riferirsi superficialmente alla cultura orientale senza ricordare come essa sia più rappresentata che capita da quella occidentale. Sono temi che si approfondiranno nel capitolo dedicato ai canali di trasmissione culturale. Ciò che preme ora è risaltare la volontà esplicita di schivare la tentazione di formulare l'ennesima rappresentazione dell'Oriente, stavolta attraverso le discipline psicofisiche da lì provenienti, per riflettere invece sulla realtà concreta della loro storia e identità attuale in contesti urbani occidentali, con specifico riguardo al caso italiano. In altri termini, la presentazione delle caratteristiche fondamentali – tecniche, storiche, filosofiche – delle varie discipline prese in esame si limita allo stretto necessario per delinearle con più precisione possibile, senza addentrarsi in speculazioni sull'identità antropologica degli ambienti sociali di provenienza, per trarre magari delle affrettate conclusioni sulla possibile valenza cognitiva universale di queste stesse discipline. Si aspira invece a capire meglio se stessi piuttosto

che cercare improbabili approfondimenti delle altrui mentalità, pur rimanendo aperti – anzi, proprio per favorire un’apertura consapevole – alla ricerca di un linguaggio potenzialmente universale. In parole povere, non si intende condurre una ricerca sui costumi tradizionali orientali attraverso dei particolari metodi di allenamento psicofisici, ma si vuole dare un contributo alla comprensione della società contemporanea tramite una particolare branca delle attività motorie moderne, che definiamo discipline orientali.

Con queste avvertenze, si può spiegare meglio cosa significhi l’esistenza nella UISP di un settore denominato Area Discipline Orientali. L’evoluzione culturale che ha guidato la scelta di costituire quest’Area al posto della superata Lega Arti Marziali rispecchia le parallele trasformazioni avvenute nella società italiana dell’età contemporanea da quando l’Estremo Oriente – sulla scorta di un interesse via via cresciuto a partire già dalla fine del Settecento – si presentò ad essa anche per il tramite di un’allora giovane disciplina, il judō, che aveva appena raccolto la tradizione marziale giapponese per tramutarla in un sistema educativo completo e innovativo. Erano gli albori del XX secolo e senz’altro larga parte dell’opinione pubblica europea restava ancora del tutto allibita di fronte all’efficacia di tecniche di lotta realizzate con grazia artistica da uomini che neanche presentavano la “giusta statura”. Un atteggiamento assai diverso da quello odierno, quando sia le discipline ritenute più interiori, quali lo yoga o lo *zen*, che le arti marziali percepite come più esterne trovano un ben meritato riscontro in svariati corsi universitari e nelle pubblicazioni dell’Istituto della Enciclopedia Italiana<sup>2</sup>, intanto che l’interesse della scienza sperimentale si apre sempre più verso gli approcci che uniscono postura fisica e mentale, come si espone nel capitolo che conclude la prima parte di questo volume.

La diffusione di queste discipline rappresenta, dunque, un fenomeno che nel corso del Novecento ha investito in profondità la società italiana, contestualmente a quanto avveniva nel resto d’Europa e in America. Furono forse i colonizzatori francesi del Vietnam, presenti in questo paese dal 1883, i primi a tradurre come arte marziale l’ideogramma che indicava l’arte della guerra, pescando nella mitologia classica europea e riferendosi al dio greco della guerra Marte, come ricorda Stefano

Targa nel suo contributo in questo volume. È una vicenda ancora in divenire ma che già presenta una fisionomia degna di essere indagata con gli strumenti del metodo storico. Anche la società italiana contemporanea – come il resto dell’Occidente – sembra percepire le discipline orientali con minore senso di estraneità e sempre più si rivolge a esse per trovare un orientamento nella sua crescente complessità. È pertanto utile poter contare su indagini della loro presenza storica nel nostro paese che aiutino a ricostruirne gli esiti effettivi così da appoggiare il sempre più ineludibile confronto tra culture sul solido terreno della coscienza, messa altrimenti a dura prova dal tumulto delle trasformazioni osservabili in ogni campo.

Le discipline orientali considerate in questa sede sono quindi quelle che rispettano un programma di formazione per i propri insegnanti elaborato su scala nazionale in ambito UISP. Sono quattordici, una larga sezione di quelle operanti in Italia anche se non completano il panorama. Tenendo conto della loro specifica cultura di origine si possono così ordinare: Cina (*qigong* e *taijiquan*); Corea (*taekwondo*); Giappone (*aikidō*; *iaidō*; *jodō*; *judō*; *jutaijutsu*; *karate*; *kendō*; *shaolin mon*) India (*gatkā* e *yoga*); Vietnam (*viêt vō đạo*). Ci si affretta comunque ad aggiungere che questa è solo una ripartizione di comodo perché, pur nella diversa provenienza, queste discipline conservano una loro omogeneità di fondo dovuta alla comune origine nel pensiero tradizionale asiatico. È questo un sistema teorico animato da logiche e interrogativi ben diversi da quelli che uniformano il pensiero classico europeo, come si osserverà nel corso della trattazione, sebbene sarebbe anche erroneo presumere l’esistenza di blocchi culturali organici che identificano perfettamente nozioni viceversa assai sfuggenti come quelle di Oriente e Occidente.

Si osservi l’assenza di una sezione dedicata alle numerose arti cinesi volgarmente raccolte sotto la popolare ma difettosa categoria di *gōngfu*<sup>3</sup> – kungfu con il sistema di traslitterazione Wade-Giles – malgrado il loro radicamento piuttosto diffuso su scala nazionale e anche tra le attività UISP. Le ragioni di questa lacuna rivestono da sole un notevole interesse culturale su cui si avrà modo di riflettere nei prossimi capitoli. Giova per ora precisare soltanto che le discipline del cosiddetto *gōngfu* attive nella UISP non realizzano corsi di formazione per insegnanti

secondo un programma nazionale riconosciuto, a causa dell'inconciliabile differenza di vedute circa gli indirizzi didattici tra le pur valide scuole, il che rende impossibile inserirle in un'operazione editoriale che intende proporsi come garanzia proprio sul piano dei percorsi formativi.

Sarebbe possibile operare un'ulteriore suddivisione delle discipline qui studiate in base alle loro caratteristiche, distinguendo tra arti marziali che tendono all'equilibrio interiore per mezzo dello studio di tecniche di combattimento contro uno o più avversari e discipline che aspirano al medesimo risultato utilizzando invece solo tecniche individuali ginniche, posturali e meditative. Questa separazione produrrebbe tuttavia una didascalìa in definitiva inutile perché l'autentico obiettivo che tutte queste discipline si propongono consiste nella sconfitta dell'unico vero nemico, quello che si annida in ogni caso dentro se stessi. È fondamentale soffermarsi su questo punto, in quanto si può così chiarire un concetto mai abbastanza ribadito: al pari dei metodi incentrati su tecniche volte alla soddisfazione estetica e alla quiete fisica e mentale, anche le cosiddette arti marziali sono innanzitutto discipline volte all'autoeducazione e non specialismi per l'esercizio della violenza. La medesima attitudine spirituale accomuna, infatti, le arti marziali e varie discipline orientali molto lontane da un'impronta bellicosa quali la cerimonia del tè, la disposizione dei fiori o la calligrafia<sup>4</sup>.

La struttura del volume risponde dunque a questi intenti, con una prima parte che fornisce un amalgama teorico e spunti ulteriori di riflessione, seguita da una seconda dove le discipline prese in considerazione sono presentate in umilissimo ordine alfabetico perché sono piuttosto i loro contenuti a comporre una traccia coerente che attraversa l'intero testo. Come si vedrà, infatti, tutti gli interventi contengono precisazioni e riconsiderazioni sul carattere di ogni disciplina che vanno verso una salutare demistificazione e demitizzazione, passaggio preventivo e necessario per intavolare un serio confronto interculturale.

---

<sup>1</sup> Said, 1998, 1999.

<sup>2</sup> Barbieri, 2004, pp. 86-139 *ad vocem*. Le arti marziali considerate sono ventisei, comprensive di capoeira, kickboxing, krav maga e sambo che non sono però ascrivibili alla filosofia che accomuna le discipline orientali qui considerate. Per lo yoga, cfr. capitolo 25.

<sup>3</sup> Si prenda nota che il sistema di traslitterazione usato per i termini cinesi è il *pinyin*.

<sup>4</sup> Cfr., per esempio, Lowry, 1999.



## CAPITOLO 2

# SPORT, DISCIPLINE ORIENTALI E METODO STORICO

### 2.1 La difficile storia delle discipline orientali

Questo progetto non vuole dunque proporre una rassegna enciclopedica il più possibile completa delle discipline orientali in Italia né tantomeno nel mondo<sup>1</sup>. La finalità è invece di offrire un contributo critico ad un fenomeno culturale ormai radicato nella società europea e americana, ma dai contorni ancora troppo poco studiati con gli strumenti del metodo storico e delle teorie sociologiche. Questa carenza di studi risponde a diverse ragioni, che vanno dall'atteggiamento altezzoso con cui certi ambienti accademici hanno trattato le tematiche sportive a oggettive difficoltà, per esempio nel reperimento delle fonti d'archivio. Né mancano delicate questioni di ordine teorico che però la sociologia – più che la storiografia – ha iniziato a sciogliere<sup>2</sup>.

Nello specifico delle discipline orientali, bisogna aggiungere che è la stessa ricchezza dei loro contenuti a condizionare gli studi in merito. Cosa sono sport, filosofie, ginnastiche, arti, rituali? A cosa servono? Alla spiritualità, all'espressività, alla legittima difesa, al benessere, all'economia? Evocano più spesso movimentate sequenze cinematografiche e allusive promozioni pubblicitarie o ambienti ascetici e spartani, distaccati dal chiasso del mondo? Odorano più di sudore o di incenso? Guariscono o annientano?

Dal lato delle fonti storiche, invece, le ricerche in materia risultano penalizzate dalla loro scarsità, a partire dalle stesse patrie di origine. In sintesi, è bene prima osservare alcuni fattori. Intanto, è noto che, negli studi orientali in genere, è spesso impossibile attribuire un'opera a un autore e soprattutto a un periodo preciso. È inoltre pressoché certo che la maggioranza dei praticanti orientali del passato fossero degli illetterati con conseguente limitata produzione di documenti scritti. Peraltro,

se pure alcuni manuali siano stati redatti, la trasmissione delle tecniche restava basata sull'insegnamento vivo che si svolgeva per lo più in segreto, senza quindi che ci fosse interesse a divulgarlo e tramandarlo al di fuori della ristretta cerchia di riferimento, in genere di clan o monastica. Si devono poi mettere in conto le distruzioni sistematiche anche di reperti archeologici e di cimeli operate in epoche storiche, per esempio durante il dominio cinese sul Vietnam e, più di recente, durante la Rivoluzione culturale (1966-1976) all'interno della stessa Cina. Di conseguenza, le fonti sono molto spesso soltanto orali, utili per lo studio della cultura attuale più che come prova documentaria attendibile della storia passata.

Si consideri come molte leggende, nel caso cinese, facciano risalire l'invenzione delle armi almeno ad un periodo compreso tra tremila e cinquemila anni prima di Cristo ad opera del mitico imperatore giallo, Huangdi<sup>3</sup>, mentre è noto come questo personaggio sia un'invenzione delle sette taoiste che lo indicano come proprio patrono sin dall'epoca Han (206 a.C.-220 d.C.)<sup>4</sup>. Sono del resto gli stessi storici cinesi a confessare paurose lacune documentarie in grado di supportare con certezza l'ipotesi del suddetto ruolo di Huangdi, così come avviene per un'altra tesi che sposta l'origine delle arti marziali cinesi all'epoca Xia, tra i venti e i ventisei secoli a.C. Una tendenza storiografica contemporanea colloca questa origine nel 632 a.C., sulla base di un testo redatto due secoli dopo, ma anche questa teoria è giudicata poco attendibile in assenza di riscontri archeologici raffiguranti scene di combattimento (che sono invece disponibili solo a partire dal periodo dei Regni combattenti, compreso tra la fine del V e la metà del III secolo a.C.)<sup>5</sup>.

Lo studioso occidentale incontra inoltre un'ulteriore difficoltà dovuta al rischio che la traduzione dei testi classici rifletta più il pensiero del traduttore che dell'autore, dovuto in parte a volontà ma in parte anche alla natura stessa della scrittura ideografica. È il caso dei classici taoisti, dei quali il primo ad essere tradotto in latino dai missionari gesuiti in Cina – sul ruolo dei quali si tornerà nei prossimi capitoli – fu il *Daodejing*, in una versione presentata nel 1788 alla Royal Asiatic Society di Londra, dopo che una versione in sanscrito sembra che avesse raggiunto l'India già nel VII secolo<sup>6</sup>. L'intento dei traduttori era esplicitato nell'intenzione di mostrare come gli antichi cinesi

conoscessero i misteri della Santissima Trinità! Il *Daodejing* venne così considerato anche in seguito una sorta di Bibbia per i taoisti a scapito dell'impegno posto a tradurre altri classici come, per esempio, il *Zhuang-zi* che iniziò a essere ritenuto un testo accessorio. Un serio impegno accademico per la traduzione dell'intera gamma dei classici taoisti dovette così attendere i primi decenni del Novecento, quando la Biblioteca nazionale di Parigi acquisì alcune copie, peraltro incomplete, del canone taoista pubblicato in epoca Ming (1368-1644), dando avvio ad una prima traduzione direttamente dal cinese in una lingua occidentale ad opera di Edouard Chavannes (1865-1918) e Paul Pelliot (1878-1945). Un certo interesse riscossero i testi che riguardavano l'alchimia taoista, con produzione di diverse traduzioni, soprattutto nel decennio antecedente la seconda guerra mondiale. Successive ricerche e traduzioni furono rese possibili dalla riproduzione dei testi canonici, avviata dalla Commercial Press di Shanghai già negli anni Venti ma con mezzi tecnici e finanziari molto limitati. La disseminazione di queste riproduzioni nel mondo fu resa così possibile solo a partire dal 1962 tramite l'avvio di una ristampa realizzata dalle Yiwen Publishers di Taipei con il supporto dell'Università nazionale di Taiwan. L'operazione fu conclusa soltanto nel 1977 con la pubblicazione di sessanta volumi, aprendo così il patrimonio taoista alla traduzione in diverse lingue occidentali<sup>7</sup>.

L'ambizione di studiare le discipline orientali nella società italiana contemporanea in prospettiva storica necessita, pertanto, di un meditato inquadramento teorico.

A questo proposito, giova sottolineare come lo studio delle discipline orientali conduce a sperimentare il ritmo dell'alternanza complementare degli opposti *yin-yang*, per usare i termini cinesi che li designano<sup>8</sup>. Un ritmo che può ben rappresentare quel "principio non sociale di regolazione delle condotte umane", la cui ricerca (urgente) è auspicata da Alain Touraine come antidoto "alla crescente influenza degli apparati tecnici, dei mercati e degli stati, creazioni dell'ingegno moderno" sul soggetto<sup>9</sup>. Lo studioso francese è cioè cosciente che, se all'impianto della modernità è indispensabile la razionalizzazione, essa non può tuttavia rinunciare a un soggetto capace di assumersi le proprie responsabilità sia di fronte a se stesso che alla comunità.

Su questa traccia tornano di straordinaria utilità le intuizioni di Michel Foucault (1926-1984) il quale ha suggerito di spostare l'attenzione verso le configurazioni contemporanee dell'essere, assumendo come esaurito il problema della metafisica e le correlate questioni circa i fondamenti della conoscenza<sup>10</sup>. Da questo punto di vista l'essere appare diverso da una struttura stabile, data una volta per tutte, per innervare invece una condizione del possibile, non un oggetto ma un fenomeno capace di accogliere ogni possibile manifestazione dell'oggettività. Del resto, la velocità sempre più accelerata del mondo contemporaneo rende assai problematico per chiunque ascrivere la propria identità a riferimenti validati dalla loro persistenza, mentre al contrario i cambiamenti si susseguono fulminei e profondi. La modernità ha esaltato a tal punto il cambiamento e la sua velocità che il senso stesso della civiltà è stato in molti casi smarrito o comunque risulta difficile da afferrare.

Se l'identità dell'uomo contemporaneo appare così liquida<sup>11</sup>, assumono crescente importanza tutte le strutture sociali capaci di produrre mediazione culturale. Lo sport può essere una di queste strutture. È però necessario individuare le regole sintattiche che presiedono alla rappresentazione coerente delle varie pratiche e tecniche attinenti allo sport e all'attività motoria in genere da cui derivano quelle stesse regole. Si tratta di un'operazione complessa, perché queste sintassi si possono rintracciare solo conoscendo gli infiniti gesti sportivi e le tecniche del corpo. Il quadro teorico e metodologico delineato da Pierre Bourdieu<sup>12</sup> impone peraltro alla ricerca, impegnata a cogliere dinamiche e logiche concrete dell'azione sociale, di esaminare le diverse modalità con cui si costituiscono le istituzioni sociali, le rappresentazioni formali della realtà, i costrutti ideologici, i criteri del gusto e gli stili di vita. La ricerca deve essere pertanto animata da un orientamento critico che non si limiti a descrivere l'esistente per indagarne invece i processi profondi che lo hanno costituito, un approccio nel quale l'analisi storica torna a occupare una posizione centrale.

Si dice torna, perché l'utilità dell'indagine storica è rimessa continuamente in discussione in un'epoca come quella attuale che valorizza solo il presente, svalutando il passato e dichiarando impossibile la previsione futura. Tuttavia, la storia è *maestra di vita* perché mostra non solo come e perché gli avvenimenti

del passato hanno preso una certa piega ma anche come e perché era possibile che ne prendessero un'altra, spesso di segno opposto. Nel passato scopriamo dunque il *carattere aperto* della vicenda collettiva umana, rivalutando la pluralità dei mondi e degli stili di vita che si sono avvicinati nel tempo e nello spazio. È pertanto la storia che insegna a dubitare della certezza del progresso secondo schemi collaudati per indurre invece a indagare sull'interazione di forze eterogenee avvenuta nel tempo. Questo metodo consiste proprio nel cogliere i tratti del mutamento dai contesti iniziali tramite la spiegazione delle connessioni tra i *diversi fattori* in gioco<sup>13</sup>. Rispetto al tema specifico trattato in questo testo, si noti, inoltre, come la storia condivisa con le discipline orientali l'interesse per il mutamento, indispensabile veicolo di conoscenza, al punto da avere in comune anche alcune essenziali espressioni linguistiche: maestra di vita, carattere aperto, molteplicità e interconnessione dei fattori in campo.

A fronte della complessità crescente del mondo attuale, nelle analisi culturali che prendono le mosse dal fenomeno sportivo il rischio principale rimane ancora oggi quello dell'empirismo, che produce analisi troppo circostanziate, al limite dell'episodio, troppo deboli sul piano sintetico ed esplicativo. Ciò è dovuto alla forza eccezionale che il presente esercita sul rigore analitico presentandosi nelle subdole forme del senso comune vissuto, al pari di altri argomenti di storia contemporanea, come sottolineato da Edoardo Grendi oltre venti anni fa<sup>14</sup>. Del resto, lo sport gode di una legittimazione culturale autonoma perché ad esso è delegata una funzione di identificazione nazionale che lo fa diventare ideologia di se stesso, dopo la scomparsa delle ideologie politiche forti che nel corso del Novecento hanno tentato di egemonizzare lo sport ai propri fini<sup>15</sup>. Per quanto riguarda l'Italia, proprio questa situazione ha posto gli storici davanti a impervie difficoltà nell'intraprendere ricerche in tema di sport, esattamente a causa dell'affermazione di una cosiddetta "cultura sportiva" separata dal resto della società, ricca di testate giornalistiche zeppe di cifre di ogni genere, di regole e tribunali specifici, di valori propri, che aspira anche a raccontarsi da sé la propria storia, in una rivendicazione di autonomia già notata a suo tempo ancora da Pierre Bourdieu<sup>16</sup>. Quello che si paventa è una storia dello sport scritta dai gior-

nalisti di settore pronti a ridurla, appunto, ad un'esoterica enumerazione di classifiche e aneddoti<sup>17</sup>. Lo storico dello sport e dell'attività motoria ha dunque la necessità vitale di emancipare il proprio racconto dai canoni del giornalismo sportivo, rivendicando altresì la fertilità dell'incontro della storia dello sport con la storia economica e sociale in generale, con forti accentuazioni riguardo alla storia urbana e delle idee, ma sempre con grande attenzione all'interpretazione piuttosto che all'illustrazione dei fatti. L'analisi delle pratiche sportive acquista cioè significato e urgenza non perché risponde a un bisogno descrittivo traducibile nell'accumulazione di fatti, ma perché solleva problematiche cruciali per la comprensione dei meccanismi sociali, anche di quelli più dimenticati. Per lo storico dello sport è pertanto vitale sottrarsi all'empirismo di sapore giornalistico, ma è altresì decisivo sfuggire alla banalità del multifattorialismo, conseguenza delle eccessive biforcazioni sociologiche, che talvolta affligge la storia sociale. In definitiva, lo sforzo analitico deve indirizzarsi verso una sintesi interpretativa che necessita della lettura di ben individuate relazioni sociali entro termini congiunturali, definiti senza rigidità ma con coerenza, così come di una solida cornice teorica di riferimento.

## 2.2 Le trappole del mito

---

Per quanto riguarda lo specifico dei lavori editi in italiano che tentano di dare conto della storia antica delle arti marziali orientali, è triste verificare come essi pecchino sul piano del metodo sotto ogni profilo. Sarebbe, in effetti, più opportuno parlare di cronache perché tutti questi pur ammirevoli sforzi si limitano ad una semplice esposizione di fatti con totale rinuncia esplicativa. Le talvolta copiose notizie biografiche e aneddotiche che vi si trovano tradiscono gli intenti principalmente agiografici che ispirano questi lavori, pur se, bisogna riconoscere, rappresentano una fonte di una certa utilità per ricostruire i canali culturali informali su cui ha viaggiato la diffusione delle discipline orientali. Le migliori di queste produzioni si preoccupano almeno di fornire un quadro storico realistico, cercando una coerenza cronologica e offrendo un minimo di accenno al contesto dell'epoca in esame<sup>18</sup>. Anch'essi, tuttavia,

omettono di specificare le proprie fonti, semmai raccogliendo una bibliografia in fondo al volume che però è sempre parziale e soprattutto autoreferente, incapace cioè di accogliere le acquisizioni di studiosi competenti negli studi orientali lontani dallo specialismo delle arti marziali. Ne risente la verosimiglianza della ricostruzione degli avvenimenti, per non parlare dell'analisi critica delle varie fasi culturali della storia orientale. Si assiste, insomma, ad una vera e propria "invenzione della tradizione", per usare la nota espressione del grande storico inglese Eric John Hobsbawn<sup>19</sup>.

Non stupisce allora che la sfera leggendaria e quella dei fatti storici continuino a confondersi, con la ripetizione tanto di incongruenze nella datazione dei fatti che di biografie presunte storiche di personaggi invece certamente mitologici. Il primo caso si può esemplificare con la confusione che regna intorno alle date storiche dell'edificazione e della distruzione del famoso monastero di Shaolin<sup>20</sup>, considerato la culla delle arti marziali cinesi e quindi importantissimo nella storia di tutte le discipline<sup>21</sup>. Il secondo caso è invece ben rappresentato dal ricorrente abuso delle leggende di Bodhidharma – sempre in riferimento al monastero di Shaolin – e di Zhang Sanfeng alle quali viene comunemente attribuito un valore centrale in chiave di spiegazione storica, come ben sanno i praticanti di qualsiasi arte marziale per il primo personaggio e quelli di taijiquan per il secondo. La ricorrente proposizione di queste due figure, in quanto personaggi storici, raggiunge quasi livelli di intestardimento davvero inconsueti, soprattutto in considerazione del fatto che la loro fisionomia del tutto mitica è stata chiarita già da tempo con solido rigore metodologico.

Per quanto riguarda il primo personaggio<sup>22</sup> si osservi che non se ne trova menzione in un trattato del 1784 che attribuisce le origini delle arti marziali cinesi al monastero di Shaolin ed è considerato attendibile dall'autorità di Joseph Needham (1900-1995)<sup>23</sup>. Il primo riferimento a Bodhidharma come creatore dello stile shaolin apparve soltanto in un racconto popolare pubblicato tra il 1904 e il 1907, su un periodico cinese di narrativa. Questa novella fu presto seguita da un libro sui metodi della scuola shaolin, apparso a puntate su un quotidiano di Shanghai nel 1910. Questo volume – di origine ignota ma scritto in un tono da società segreta – sviluppò la storia di Bodhidharma e,

nel 1915, fu mutato ulteriormente e pubblicato come *I segreti del pugilato Shaolin*<sup>24</sup>.

Si rifletta sui guasti che può produrre questa miope superficialità specialmente in un'epoca come la presente, preda di una crisi radicale della forza normativa della cultura, che dunque necessita di un autentico incontro tra culture, possibile però solo se sorretto da una loro circostanziata analisi critica. In questo modo si evita di cadere nelle trappole sia del relativismo che del determinismo culturale, vale a dire dell'equivalenza meccanica tra culture o della supposizione di primati assoluti, per favorire invece la pari dignità delle forme culturali entro le quali si svolge l'esperienza umana<sup>25</sup>.

---

<sup>1</sup> Tra l'altro già esistono utili rassegne di questo tipo, tra le quali cfr. essenzialmente: Huard, Ming Wong, 1973; Lewis, 1988; Frederic, 1991; *Enciclopedia delle arti marziali*, 2001; Barbieri, 2004.

<sup>2</sup> Per un'aggiornata rassegna critica delle varie teorie sociologiche in tema di sport su scala internazionale, Porro, 2001. Per l'universo sportivo italiano nel suo complesso, Weber, Del Campo, Pelucchi, 2003.

<sup>3</sup> Per la più remota storia cinese è ancora utile Granet, 1954. Sull'evoluzione della storiografia in materia, cfr. Needham, 1981, pp. 88 ss.

<sup>4</sup> Ivi, p. 106.

<sup>5</sup> Per la storiografia in materia, cfr. Peiser, 1996.

<sup>6</sup> Komjathy, 2004, p. 3.

<sup>7</sup> Ivi, pp. 5-6.

<sup>8</sup> I più noti, ma in altre lingue orientali i termini assumono altre pronunce pur indicando lo stesso identico concetto. Cfr., essenzialmente, Granet, 1971, pp. 87-110; Needham, 1983a, pp. 323 ss.

<sup>9</sup> Touraine, 1993, p. 253.

<sup>10</sup> Cfr., in particolare, Foucault, 1984, una delle sue ultime produzioni.

<sup>11</sup> Cfr. Bauman, 2003, 2006.

<sup>12</sup> Cfr., essenzialmente, Bourdieu, 1972, 1983, 2005.

<sup>13</sup> Su questi temi, Bevilacqua, 1997.

<sup>14</sup> Grendi, 1983, p. 690.

<sup>15</sup> Cfr. l'ormai classico lavoro di Hoberman, 1988 e l'introduzione di Gian Enrico Rusconi.

<sup>16</sup> Bourdieu, 1984.

<sup>17</sup> Cfr. Lanfranchi, 1989.

<sup>18</sup> Ad esempio, Maioli, Tang Tai Shi, 1987.

<sup>19</sup> Hobsbawm, Ranger, 1987.

<sup>20</sup> Incongruenze nella datazione emergono tra e all'interno di varie opere. Cfr., per esempio, tra le edizioni in italiano: Maioli, Tang Tai Shi, 1987, pp. 1 ss.; Lewis, 1988, pp. 18-19. Tra quelle in inglese, Chow, Spangler, 1978, p. 194.

<sup>21</sup> Per approfondire: Shahar, 2001a, 2001b, 2007.

<sup>22</sup> Sul secondo cfr. il capitolo 22 dedicato alla storia del taijiquan.

<sup>23</sup> Needham, 1983b, p. 170. Cfr. anche Needham, 1981, p. 187 e 1983a, p. 484. Le osservazioni di Needham sono sostanzialmente confermate anche da Spiessbach, 1992. Il trattato in oggetto è di Zhang Kongzhao, 1784.

<sup>24</sup> Tutte queste notizie sono tratte da Henning, 1994, per il quale sia consentito rimandare alla versione italiana in Raimondo, Sabatelli, 2005, pp. 223-231.

<sup>25</sup> Su questi temi, Ferrarotti, 2000, pp. 67-85.

# IL PARADOSSO DELLE DISCIPLINE ORIENTALI NELLA SOCIETÀ MODERNA

### 3.1 Tra sport e tradizione

---

Le discipline di origine orientale – siano esse improntate all'arte marziale, alla meditazione o alla manipolazione terapeutica – sono oggi tutte chiamate ad una sfida ricca di suggestioni dalle imponenti trasformazioni sociali che stanno investendo, alla radice, la civiltà contemporanea e persino il significato stesso della presenza umana sul pianeta. La capacità propria di queste autentiche arti di assumere come condizione immediata l'unità dinamica di corpo e mente, emozione e razioicinio, tecnica e creatività, è oggi chiamata dal fermento dei tempi presenti a confrontarsi su terreni più vasti di quelli sperimentati sino ad ora, riferibili ad ambiti strettamente sportivi o ad altri più profondi e meditati ma proprio per questo di diffusione assai più contenuta.

È una sfida che si fonda su un evidente paradosso. Queste discipline risultano, infatti, sempre più attraenti per lo smarrito abitante del villaggio globale in forza della loro tradizione millenaria che parla il linguaggio dell'equilibrio psicofisico, ma hanno la possibilità di diffondere il proprio messaggio, ampliando il raggio d'azione all'intero pianeta, solo se assumono forme aderenti alle peculiari condizioni normative e persino di mercato sottostanti alla moderna civiltà urbana, ormai non più solo occidentale. Questo adeguamento è stato tanto più indispensabile nei contesti governati da sistemi politici capaci di contemplare una serie di garanzie sociali, basti pensare agli obblighi assicurativi per i praticanti stabiliti da leggi statali che prevedono per i combattimenti, oltre agli arbitraggi, l'adozione di protezioni, una misura impensabile non solo nella tradizione marziale ma anche all'origine dei metodi moderni.

La stessa struttura fondamentale di queste discipline, contraddistinta dalla specialissima qualità del rapporto che si instaura

tra maestro e allievo, costituisce l'elemento essenziale della sua forza attrattiva; tuttavia è anche diventata spesso la base per lo sviluppo di un malinteso senso di orgoglio che ha condotto al vizio consolatorio dell'autoreferenzialità. Se, infatti, ogni serio e onesto praticante apprende l'importanza di rendere conto dell'impegno personale, oltre che alla propria coscienza, al proprio maestro, attraverso questa medesima via può scivolare in un solipsismo compiaciuto che sovente si traduce nel convincimento di bastare a se stessi. Si finisce, insomma, per coltivare la deleteria illusione di essere depositari di verità uniche che non necessitano di altro, meno che mai di essere sottoposte al vaglio della critica da parte di altri saperi e opinioni. La disciplina individuale, del resto, spesso contrasta con la disciplina organizzativa. Si corre però così il rischio di credere che la storia sia fatta dai grandi uomini, da eroi capaci di mutare il corso degli eventi magari manipolando le masse ridotte ad una categoria metafisica, cadendo per questa via in culti ossessivi della personalità, mentre si resta convinti di partecipare a un processo di liberazione forse persino cosmico.

Il vizio dell'autoreferenzialità ha troppo spesso sminuito le discipline orientali, impedendo loro di confrontarsi con il pensiero scientifico e politico più maturo per la costruzione di una prospettiva capace di continuare ad affermare i sacri principi di libertà e uguaglianza insieme alla ricomposizione tra uomo e ambiente. Appare allora vitale uscire da una subcultura autoreferente, abbarbicata ai propri rituali, certamente ben più nobile e sofisticata nel caso delle discipline orientali delle tante subculture che compongono le società metropolitane, ma che rischia ugualmente di ridurre le potenzialità di queste discipline. Le quali finiscono così per restare confinate su un terreno scivoloso e indefinito dove la ricerca di senso e di benessere è costretta sovente a incrociare superstizioni esoteriche e credenze magiche residuali. Una situazione che impedisce anche la definizione di una seria fisionomia delle discipline orientali come ponte culturale nel tumultuoso contesto della globalizzazione, in funzione del dialogo e dell'avvicinamento tra diverse concezioni del mondo.

Bisogna inoltre aggiungere che persino nelle loro varie patrie asiatiche, almeno dalla seconda metà del XIX secolo, le discipline orientali sono state oggetto di profonde mutazioni scatu-

rite dall'influenza esercitata su quelle società dai tratti tipici della modernizzazione occidentale, quali l'espansione economica, l'individualismo, la tecnica industriale. Per il Giappone, per esempio, più autori sostengono l'esistenza ininterrotta di almeno una scuola di arti marziali dal XV secolo, ma tutti sono al contempo coscienti che i sistemi di combattimento e i metodi di allenamento insegnati sono mutati<sup>1</sup>. La diffusione delle arti marziali e degli altri metodi in contesti urbani gradualmente organizzati da regole sociali moderne ne ha mutato il volto intrinseco, tanto che si può affermare che anche le discipline orientali sono state interessate in età contemporanea dal processo di addomesticamento sia della violenza che delle pratiche ascetiche. Un fenomeno in corso nella società europea già dal Rinascimento per mezzo di giochi rituali per quanto riguarda la violenza, mentre per l'ascetismo è riscontrabile dalla fine del XVIII secolo in ambiti terapeutici e filosofici, in quel processo di mutamento dei costumi che ha dato luogo alla civiltà delle buone maniere, secondo l'ormai classica definizione di Norbert Elias<sup>2</sup>.

Ci si trova dunque di fronte a un ciclo che sembra compiuto. Le discipline orientali sono uscite dai sistemi locali originari di combattimento, benessere ed elevazione spirituale per entrare in forme universali di integrazione – le organizzazioni sportive in primo luogo – creando il paradosso di valori tradizionali orientali diffusi per mezzo di strutture sorte in Occidente<sup>3</sup>. Questo processo ha però vissuto e continua a vivere passaggi dolorosi che vedono schierarsi su fronti inconciliabili i sostenitori della modernizzazione delle discipline orientali nel senso della loro sportivizzazione, coincidente con l'agonismo, e coloro i quali propugnano la salvaguardia della loro essenza aderente alla filosofia tradizionale orientale, interpretando la sportivizzazione come una scelta degradante.

Va precisato che per la maggior parte delle discipline qui considerate questo problema non ha costituito e non costituisce una preoccupazione primaria. Alcune lo ignorano per loro stessa costituzione, come nel caso dello yoga e del qigong<sup>4</sup>. La stessa distanza esiste però in alcune arti marziali che escludono le competizioni o le ritengono del tutto secondarie, come nel caso di aikidō, iaidō, jutaijutsu, việt võ đạo. Molto significativo è l'esempio del taijiquan, dove l'indirizzo sportivo è rimasto margi-

nale, nonostante la Federazione Italiana Wushu Kungfu, che organizza le competizioni, sia associata al CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), perché la grande maggioranza di chi si avvicina a questa disciplina cerca una dimensione lontana dall'agonismo, più orientata al benessere. Nel judō e taekwondo l'indirizzo sportivo è viceversa predominante in quanto da tempo discipline olimpiche, eppure si osservano spesso anche qui esperienze soprattutto attente al valore educativo della pratica e alla loro funzione di inserimento sociale, come si mostra in alcuni dei capitoli successivi.

Non si deve tuttavia credere che la centralità accordata all'agonismo della prima arte marziale accettata dalle Olimpiadi, il judō, sia avvenuta senza difficoltà. Solo per restare in Italia, ancora venti anni or sono Pio Gaddi – arbitro di calibro internazionale, anche olimpico – si interrogava sulla moralità delle sue gare dalle pagine della rivista ufficiale dell'allora FILPJ (Federazione Italiana Lotta Pesi Judo), organizzazione agonistica per definizione. “Molteplici ragioni” – scriveva l'autore – “hanno oggi inaridito la spettacolarità di questa disciplina che, nella finalità presente di ‘voler vincere’ la medaglia, la gara, o raggiungere una certa classifica, hanno degenerato il suo spirito iniziale”<sup>6</sup>. Gaddi stigmatizzava l'ambiente circostante alle gare, descritto senza mezzi termini come facinoroso, osservando che quanto accadeva di solito tradiva la discrepanza tra il formalismo del saluto rituale tra i contendenti e i “contenuti educativi reali”<sup>7</sup>. Eppure, appena due anni dopo, la stessa organizzazione addolciva le proprie sanzioni abolendo la radiazione, con una motivazione paternalistica che non lasciava intendere l'avvenuto stemperamento degli eccessi agonistici, ma piuttosto la volontà di rivendicare l'assoluta autonomia dello sport: il “reo sarà giudicato con severità e fermezza, ma deve sempre avere la possibilità, una volta scontata la pena, di poter tornare tra noi ed essere accolto senza pregiudizi e poter continuare la sua attività sportiva ai vari livelli che egli stesso preferisce”<sup>8</sup>.

La contrapposizione fra sostenitori del corso sportivo e difensori della tradizione appare comunque particolarmente acuta nel karate<sup>9</sup>. Ne dà ampiamente conto Ferdinando Balzarro nel suo intervento in questo stesso volume, ma vale la pena soffermarvisi anche in ragione della crisi di identità che essa sta

vivendo come mostra la vicenda della sua mancata accoglienza nei Giochi olimpici. Il Comitato Internazionale Olimpico (CIO), infatti, ancora di recente ha espresso parere negativo all'accettazione del karate tra le discipline olimpiche anche per le prossime edizioni dei Giochi, con la motivazione più volte ribadita delle persistenti divisioni tra le principali organizzazioni mondiali della disciplina. I diversi punti di vista riflettono proprio il parere di chi avversa la trasformazione del karate in pratica sportiva considerata una degenerazione della sua tradizione e di chi invece considera lo sviluppo sportivo un'opportunità per le sorti della disciplina.

Per quanto concerne il nostro paese, l'organizzazione competente del CONI, la Fijlkam (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali), promuove la specializzazione di atleti selezionati a fini competitivi<sup>10</sup>. Anzi, il risultato agonistico è una meta così agognata che sono gli stessi atleti di maggior livello – intervistati dopo aver appena ottenuto un'assai prestigiosa affermazione internazionale – ad aver ammesso di non dedicarsi alla filosofia del karate, esprimendo piuttosto il malessere di chi si deve “accontentare di fare una vita di secondo piano”<sup>11</sup> a causa della mancata partecipazione olimpica. Non a caso la ricerca scientifica svolta in ambito federale con risultati apprezzati su scala internazionale si è però indirizzata quasi soltanto alla biomeccanica, una branca di ricerca che basa la validità su valutazioni quantitative, ossia su misurazioni esatte, con una bella differenza con quanto avviene nelle indagini di tipo culturale<sup>12</sup>.

A questa impostazione si contrappongono in Italia altre organizzazioni, in una situazione magmatica di cui è possibile dare solo una parziale sintesi nei capitoli successivi<sup>13</sup>. Si deve però segnalare che già oltre trent'anni fa questo fronteggiamento irrisolto sull'identità del karate è arrivato a manifestarsi con contenuti di notevole interesse perfino nel cuore delle istituzioni democratiche italiane (una vicenda che viene esposta in dettaglio nell'ultimo capitolo).

Tuttavia, alcune letture ritengono che già dai tempi di Gichin Funakoshi (1869-1957) – il fondatore dello *shotokan*, lo stile di karate più noto<sup>14</sup> – la pratica avesse assunto una configurazione più simile ad una disciplina sportiva che non aderente alla filosofia matrice delle arti marziali. È la tesi di chi sostiene come sia possibile riscoprire l'orizzonte evolutivo del karate, la sua

essenza di vita, “nella scelta di una marzialità tutta personale e interiormente libera da dimostrazioni agonistiche”, sottolineando però che questa dimensione è sperimentabile con l’allenamento individuale svolto al di fuori della consuetudine di palestra<sup>15</sup>.

### 3.2 Bushidō e modernizzazione

---

È una questione che merita di essere inquadrata meglio, ancora una volta assumendo una prospettiva storica che aiuti a dare conto della cruciale trasformazione delle arti marziali da *jutsu a do*, ossia da sistemi centrati sul conseguimento di una reale abilità militare a percorsi per l’evoluzione personale in tempo di pace, come si ribadirà anche nei capitoli della seconda parte. La mentalità degli antichi guerrieri giapponesi – ma lo stesso vale per quelli delle altre nazioni – era, infatti, limitata dalla presenza costante della guerra combattuta con preminenza dello scontro fisico cruento, mentre quella del praticante moderno può intravedere nello studio dell’arte prescelta un percorso evolutivo, grazie sia alle più diffuse condizioni di pace e sicurezza che alle mutate caratteristiche belliche conseguenti all’introduzione delle armi da fuoco. Questa trasformazione fu completata in Giappone sullo scorcio del XIX secolo rispecchiando la potente influenza occidentale sui costumi locali manifestata dall’assorbimento di categorie mentali quali le idee di progresso, individualismo, modernizzazione. Idee veicolate in primo luogo dalla supremazia bellica dimostrata una volta per tutte dalla flotta da guerra statunitense del commodoro statunitense Matthew Perry che nel 1853 si affacciò minacciosa al largo delle coste nipponiche. Le autorità giapponesi si risolsero allora per una graduale apertura agli scambi tramite una serie di trattati commerciali con vari paesi occidentali, primi gli Stati Uniti nel 1854, seguiti da Olanda, Russia, Gran Bretagna e Francia nel 1858 e infine Italia nel 1866<sup>16</sup>. Poco dopo, la restaurazione del potere imperiale inaugurò la cosiddetta era Meiji (1868-1912) contrassegnata dalla volontà di recuperare il ritardo nello sviluppo economico e sociale del paese accumulato nei confronti delle potenze occidentali. La restaurazione imperiale esautorò la dittatura del *sei tai shogun*, la più alta carica militare intro-

dotta ufficialmente all'inizio del periodo Kamakura (1192-1333) con l'istituzione del *bakufu*, ossia di un comando centralizzato sulle forze armate nazionali. Dopo secoli di feroci antagonismi che avevano insanguinato il paese, al termine di un processo di riunificazione già avanzato in termini politici e amministrativi nella seconda metà del XVI secolo, fu Togukawa Ieyasu (1542-1616) a rivendicare il titolo di *shogun* per se stesso e per i propri eredi, instaurando un regime militare ereditario sciolto solo con la restaurazione dell'imperatore nel 1868. Ieyasu ottenne il titolo tre anni dopo la vittoriosa battaglia di Sekigahara del 1600 nella quale il suo esercito aveva sbaragliato quello degli altri *daimyo* suoi rivali. Alla sua morte egli era ormai il padrone indiscusso dell'intero Giappone, avendo gettato le fondamenta dell'egemonia della sua famiglia che proseguì appunto fino al ritorno del potere imperiale<sup>17</sup>.

La modernizzazione capitalista propagatasi nel XIX secolo da Europa e America al resto del mondo introdusse in Giappone anche l'evoluzione delle tecniche belliche, conseguente alla produzione industriale di armi da fuoco insieme ad altri strumenti e materiali. Tuttavia, un affievolimento della centralità sociale della tradizionale casta guerriera dei samurai era già in corso durante i secoli della cosiddetta *pax Togukawa* (o periodo Edo, 1603-1867), durante i quali la classe dei mercanti aveva sempre più impresso i suoi caratteri alla società giapponese. L'idea che la classe militare coltivasse un proprio stile di vita – e di morte – improntato a criteri virtuosi quali onore, coraggio, lealtà, disciplina e sobrietà si era affermato già con l'istituzione del *bakufu* alla fine del XII secolo. Da quel momento i guerrieri si distinsero dal resto della società perché perseguivano il *bushidō*, ossia una consuetudine composta dai valori appena ricordati che dette vita ad un'autentica cultura peculiare, codificata in sistema nel XVI secolo e alla quale si sarebbe fatto riferimento anche in seguito<sup>18</sup>. Oltre ad una notevole attenzione al gusto, vi si comprendevano abilità marziali molto variegata, ben diciotto<sup>19</sup>, che costituivano il *bujutsu*. Era previsto l'addestramento nell'equitazione, nel nuoto, nell'uso dell'arco e degli *shuriken*, nelle tecniche a mani nude del metodo *yawara*, nell'arte di maneggiare strumenti di offesa “nobili” come spada, lancia e altre armi da punta lunghe, ma anche falcetti, sbarre, bastoni, mazze e catene<sup>20</sup>.

Dopo circa un secolo di dominio Togukawa, il declino dei samurai era però evidente, proprio a causa dell'assenza di conflitti armati, nonostante la considerazione, e lo stipendio assicurato, loro tributata, come deploravano diversi scrittori contemporanei<sup>21</sup>. Tra le varie opinioni sono molto interessanti quelle di Yamaga Soko (1622-1685), il quale ribadiva il giudizio corrente circa l'intorpidimento dei guerrieri ma riteneva che per scuotere questa situazione il loro addestramento dovesse accogliere lo studio delle tecniche belliche occidentali. Ben prima, dunque, della sinistra comparsa delle navi americane al largo delle coste nazionali, furono gli stessi appartenenti ai ranghi sociali elevati ad accorgersi della necessità di contaminare la tradizione con la modernità. Del resto, i tratti dell'esaurimento della fase epica si intravedono paradossalmente anche nel celebre *Hagakure* del 1716, un classico che illustra la profondità del codice di onore dei samurai<sup>22</sup>. L'autore – Jōchō Yamamoto (1659-1719), divenuto prete buddhista dopo la morte del suo signore feudale – stigmatizzava, tra l'altro, il dilagante fenomeno dell'omosessualità tra samurai<sup>23</sup>, sebbene questo costume rientrasse in effetti nella consuetudine, come avveniva altresì nelle compagini militari dell'antichità greco-romana. Era comunque un segnale di quanto le circostanze imponessero di interrogarsi sull'identità samurai anche dal lato etico, dove l'omosessualità rappresentava un problema ben minore rispetto ai gravi episodi di tradimento del vincolo di fedeltà assoluta al proprio signore avvenuti nella storia, con particolare riferimento ai torbidi decenni conclusivi del XVI secolo quando si erano nondimeno poste le basi per la riunificazione nazionale. È interessante sottolineare che il libro restò sconosciuto al pubblico almeno fino alla restaurazione Meiji, costituendo invece una sorta di insegnamento segreto per pochi samurai di Saga, una città settentrionale dell'isola di Kyushu. Fu poi ristampato negli anni Trenta, attraversati da un furioso impeto nazionalista, per essere presentato come ciò che caratterizzava il più autentico spirito giapponese, fino a diventare durante la Seconda guerra mondiale lo strumento principale per l'incitamento dei giovani *kamikaze*, i quali si lanciavano con i propri aerei contro la flotta nemica. Messo al bando dopo la fine del conflitto, un'altra edizione commentata fu poi pubblicata da Yukio Mishima (pseudonimo di Kimitake Hiraoka, 1925-1970), tre anni prima

del folle gesto con cui si tolse la vita in pubblico, dopo aver occupato il ministero della Difesa con una squadra paramilitare da lui organizzata già da anni. Mishima era infatti uno scrittore fascista e militarista, il quale, trovando una forte ispirazione nell'*Hagakure*, accusava i suoi contemporanei di aver tradito i valori tradizionali lasciandosi vincere dal benessere della modernità.

In conclusione, appare evidente che le arti marziali giapponesi codificate durante l'era Meiji e in seguito – quindi anche il karate di Funakoshi dal quale si è tratto spunto per questo ragionamento – rappresentano solo una traccia delle ben più cruente arti marziali del passato<sup>24</sup>. Tuttavia, è altrettanto chiaro che la ricchezza filosofica sottesa alla loro pratica soffrirebbe troppo a trovare respiro solo tramite la competizione sportiva, mantenendo invece esse un solido valore orientato all'autoelevazione personale più serenamente perseguibile senza preoccupazioni agonistiche. Le medesime considerazioni sono peraltro applicabili anche a tutte le altre discipline orientali di cui si discute in questa sede, come si può verificare tra le righe dei diversi contributi.

### **3.3 La modernità delle discipline orientali**

---

La modernizzazione del bushidō, così come degli altri metodi di combattimento e benessere sorti nel passato remoto dei vari paesi asiatici, non inficia comunque l'evidenza di valori tradizionali orientali diffusi tramite strutture sorte in Occidente. È proprio questo fenomeno paradossale a far nascere l'esigenza di capire che posto occupano in concreto le discipline orientali nella società moderna e quali suggerimenti esse possono avanzare nel tumultuoso processo in atto di contaminazione culturale tra civiltà. Questa trasformazione apre importanti scenari di ricerca sulle nuove identità come fattori costitutivi dell'integrazione culturale in una dimensione globale<sup>25</sup>, specialmente a fronte della rapidità che caratterizza la transizione attuale. Questi nuovi campi di indagine dovranno essere battuti da nuove ricerche, mentre in questa sede è possibile formulare alcuni spunti e sistemare alcuni passaggi teorici.

Su questa strada sorge un interrogativo che potrebbe forse apparire distante dall'oggetto ma che vedremo essere invece

molto pertinente: perché le pur antiche tradizioni delle discipline di combattimento diffuse nella classicità mediterranea non hanno continuità nei secoli più moderni? In Occidente non esiste, infatti, nessuna pretesa di continuità con la tradizione, neppure con quella di grandi maestri di arti marziali vissuti in età medievale e moderna, quali il tedesco Johannes Liechtenauer (XIV secolo) o l'italiano Achille Marozzo (1484-1553), nonostante la diffusione dell'interesse per queste antiche pratiche e i generosi sforzi di alcuni praticanti affascinati dal passato<sup>26</sup>. Questa cesura nella continuità della tradizione marziale europea è all'origine di un altro curioso paradosso delle arti marziali orientali nella società europea contemporanea. Infatti, molte tecniche – leve, percussioni, proiezioni e strangolamenti – già ben note in Europa sin dall'antichità e poi rese sistematiche nel corso del Medioevo sono oggi ironicamente conosciute dai praticanti occidentali attraverso scuole di origine asiatica<sup>27</sup>. Tra l'altro, questo paradosso è ancora più bizzarro se si considera che molti maestri medievali distinguevano tra le tecniche di combattimento volte in prevalenza allo spettacolo e all'esercizio e quelle invece utili per il combattimento contro un nemico reale, spesso usate nelle risse da taverna e dette a mani nude, o a *mani vuote*, con sorprendente analogia semantica con il karate giapponese. Una tale linea di demarcazione appare peraltro del tutto attuale, sebbene allora le condizioni sociali la rendessero certo più sottile. Basti considerare la distanza tra i metodi di insegnamento attuati nei centri di arti marziali e l'addestramento militare per il corpo a corpo o i contenuti dei corsi di autodifesa, come già chiarito a sufficienza dal micidiale ufficiale britannico William Ewart Fairbairn (1885-1960), il quale studiò sia judō e *jūjutsu* che varie arti cinesi, per poi elaborare un proprio sistema – chiamato *defendu*, esposto in alcuni manuali in materia<sup>28</sup> – con cui addestrò reparti di polizia e di incursori in vari paesi.

L'abbandono di questa tradizione va letta all'interno del processo di addomesticamento della violenza che ha fatto parte dell'affermazione di quella civiltà delle buone maniere di cui si è già fatto cenno<sup>29</sup>. L'origine della cesura è stata però attribuita da Michael B. Poliakoff, specialista in materia, in primo luogo alla morale cristiana che si riferisce a metafore e miti radicalmente diversi da quelli della classicità<sup>30</sup>; una spiegazione acuta

ma che non spiega il taglio con il Medioevo e risente della mancanza di comparazione con una civiltà diversa da quella europea. Si osservi, per esempio, la radicale differenza in merito alla cura personale del corpo tra le esperienze monastiche cristiane da una parte e praticamente tutte quelle asiatiche – buddhismo, induismo, taoismo, ecc. – dall'altra. In Oriente i luoghi di ritiro monastico sono divenuti culla di insegnamenti psicofisici volti all'autodifesa dalle aggressioni e dai malanni, mentre l'ascesi spirituale cristiana prevedeva la mortificazione della carne e dello spirito, fino alla ricerca della santità attraverso il martirio. È certo inopportuno dilungarsi su simili temi in questa sede, ma si noti la sostanziale diversità nell'importanza accordata al sé, alla propria persona, che emerge da questa distinzione. Si può forse ipotizzare che, al contrario di quella comune alle principali religioni orientali, la morale cristiana – in particolare quella cattolica successiva alla Controriforma – osserva il precetto della devozione alla gerarchia ecclesiale in quanto rappresentante della superiorità divina, se necessario anche con l'annullamento della propria individualità. Nelle religioni orientali lo scioglimento dell'ego deve piuttosto essere perseguito per mezzo dell'armonizzazione della propria energia con quella cosmica, pertanto l'ascesi spirituale è favorita dalla solidità fisica e mentale da conservare tramite pratiche estremamente rigorose ma giammai autolesive. Semmai un parallelo con l'impostazione morale dei monaci cristiani si può trovare in Giappone nel suicidio rituale operato in difesa del proprio onore dagli appartenenti alla casta dei samurai, i quali identificavano se stessi – anima e corpo – con il proprio signore feudale, ma comunque questo era l'unico, estremo, caso in cui quei nobili guerrieri, omettevano, per così dire, l'attenzione alla propria integrità personale altrimenti assai ben salvaguardata.

Comunque, se si confrontano i metodi di lotta occidentali con quelli orientali si scorge subito una difformità sostanziale, ricca di implicazioni: le arti marziali europee sono sempre state prive di una filosofia che sottendesse una comprensione complessiva della natura e del cosmo, abbinate pertanto a una prospettiva esclusivamente violenta. “Malgrado i guanti, vi si vuole spargere sangue” scriveva un inconsueto Silvio Pellico a proposito del pugilato, pur descrivendo i professionisti come capaci di “economizzare le proprie forze, non fare alcun movimen-

to inutile, e sopra tutto non perdere lena, e ancor meno lasciarsi incollerire, ma bensì imparare ad essere impassibili sotto le più fiere percosse”<sup>31</sup>.

Questa cruciale differenza è ben verificabile comparando l’idea di efficacia e gli atteggiamenti storici a essa relativi in Oriente e Occidente, come fa magistralmente François Jullien. Il filosofo francese – studioso del pensiero cinese in prospettiva interculturale – spiega come, secondo l’impostazione occidentale, l’efficacia si ottiene con l’adesione pratica a un modello pensato in precedenza, mentre per la mentalità orientale è fondamentale saper cogliere il mutamento<sup>32</sup>. Al messaggio efficace ispirato da entità metafisiche o dal calcolo logico proprio della mentalità occidentale, si contrappone la “capacità processiva” che realizza la via della regolazione tra gli opposti complementari yin-yang immanenti all’esistenza. Jullien argomenta – con esplicito riferimento a qigong e taijiquan – che le pratiche culturali che incarnano tale capacità ricoprono il ruolo occupato altrove dalla preghiera, non tanto come vie di accesso alla trascendenza ma tramite la loro attitudine a suscitare il sentimento morale insito in ogni esperienza spontanea<sup>33</sup>. Infatti, sfruttare il potenziale della situazione in chiave strategica conoscendo i fattori in gioco e l’efficacia universale del ritmo yin-yang in perpetua innovazione non significa supporre un atteggiamento cinico e opportunisto. Al contrario, la via della regolazione supera le paludi dell’egoismo permettendo a chiunque di compiere una scelta etica tramite la presa di coscienza dell’appartenenza sostanziale al grande processo del mondo. La capacità processiva schiude l’intuizione individuale alla percezione radicale della solidarietà tra gli esseri, oltre che tra essi e i cicli naturali. Può anche succedere che il praticante coerente si percepisca con un senso di eroismo ma ciò non lo illude sulla capacità di mutare il corso degli eventi, quanto piuttosto lo sospinge a conformarsi agli eventi stessi con azioni consapevoli, frutto di scelte difficili ma perseguite liberamente. Si capisce allora perché si è prima sostenuto che lo studio delle discipline orientali, in quanto sperimentazione del ritmo yin-yang, può avvicinare a quel “principio non sociale di regolazione delle condotte umane” nel senso in cui ne parla Alain Touraine. Si capisce pure perché è legittimo sostenere che la ripetizione cosciente del gesto attuata nelle discipline orientali con un’intensa partecipa-

zione sia emotiva che razionale conduce alla profondità dell'esperienza umana, come avviene nei giochi infantili<sup>34</sup>.

C'è un ultimo ragionamento da fare circa il posto occupato dalle discipline orientali nella società moderna che riguarda il tema della tecnica, un fattore costitutivo della vita contemporanea forse come in nessun'altra epoca storica. In particolare, si ponga attenzione al fatto che da un lato le società umane sono fiere della conquista e del controllo sul mondo naturale attuati per mezzo delle tecniche, ma dall'altro svalutano le tecniche stesse negandone ogni valore rispetto alla dimensione spirituale. Questo atteggiamento è largamente dominante nel mondo occidentale, ma trova un forte sostegno anche in Cina, nella cultura confuciana. Infatti, Confucio e la sua scuola disprezzavano le tecniche a favore di studi umanistici, assegnando alla tecnica il solo compito di plasmare il materiale grezzo naturale. Questa prospettiva è viceversa in netto contrasto con la concezione taoista della tecnica interpretata come strumento di organizzazione della natura, che, pur restando impossibile da trasformare, può tuttavia essere indirizzata verso gli interessi umani tramite appunto la tecnica<sup>35</sup>. I taoisti pensavano anzi che l'esercizio di un mestiere tecnico avvicinasse alla natura. Essi ritenevano che funzionalità ed estetica concorressero insieme al buon risultato dell'opera, conseguibile pertanto solo con la capacità dell'artigiano di risuonare con il ritmo dell'oggetto lavorato e del procedimento stesso di lavoro, grazie ad un sapere acquisito impercettibilmente con assiduità quotidiana<sup>36</sup>.

A riguardo, Needham ha fatto notare che la messa in primo piano della natura nel percorso di conoscenza dei taoisti conduceva immediatamente alla sperimentazione pratica dopo l'osservazione. Anzi, poiché sperimentare significa compiere delle operazioni manuali, ciò "segnò anche il decisivo superamento della filosofia aristocratica dei preziosi cenacoli feudali prima e della cultura letteraria burocratica poi"<sup>37</sup>. Ne consegue inoltre una certa avversione del taoismo per la metafisica perché se il principio e il fine ultimo della vita consistono nel seguire la natura, tutto ciò che l'uomo può fare è studiare e descrivere fenomeni. Si osservi che questo è lo stesso approccio delle scienze naturali, peraltro matrice della neutralità etica che la scienza dovrebbe sempre essere in grado di mantenere.

Questa diversa concezione della tecnica rispetto a quella occi-

dentale e confuciana permise all'antica Cina lo sviluppo di un percorso parallelo e indipendente. Lo testimonia anche l'ideogramma che designa la tecnica che vuol dire al tempo stesso arte, mistero e processo e prima di questo significava cammino, comunicazione, strada.

Praticare una disciplina orientale significa innanzitutto studiare delle tecniche, dalle più semplici alle più complesse. In esse sono insiti sia gli aspetti di efficacia legati al concreto operare nella vita quotidiana sia le attività spirituali, come si è appena mostrato. La loro essenza è nobilitata dalla continua e tenace ricerca di armonia tra corpo, mente ed emozioni, così come dell'inserimento equilibrato del proprio essere nei ritmi universali della natura. La presenza di simboli e rituali complessi, il coinvolgimento tanto della mimica facciale che dell'elasticità muscolare e scheletrica, l'attenzione contestuale all'eleganza del gesto, del portamento, del tono della voce le rendono percorsi di conoscenza completi, assimilabili a forme d'arte. Operando una mediazione ininterrotta tra natura e cultura, esse mantengono la forza intrinseca di ogni tipo di tecnica.

---

<sup>1</sup> Cfr., essenzialmente, Reid, Croucher, 1988; Draeger, 1998.

<sup>2</sup> Elias, 1983. Sull'argomento si sofferma Porro, 2001, p. 113.

<sup>3</sup> Come osserva Tokarski, 2003. Per una panoramica sulla diffusione delle arti marziali nella società moderna, cfr. Green, Svinth, 2003.

<sup>4</sup> Sebbene nella stessa Cina, culla del qigong, non manchino competizioni di particolari forme di questa disciplina.

<sup>5</sup> Per la storia internazionale e italiana del judō, cfr. Toschi, 2002.

<sup>6</sup> Gaddi, 1985, p. 24.

<sup>7</sup> Ivi, p. 27.

<sup>8</sup> La Rocca, 1987, p. 3.

<sup>9</sup> Per un'esauriente ricostruzione storica di questa disciplina dalle origini ai giorni nostri, cfr. Tokitsu, 1995.

<sup>10</sup> Sul sempre più netto indirizzo verso l'agonismo del organizzato in ambito CONI cfr., essenzialmente, Cuiizza, De Michelis, 1991; Henke, Bartoletti, 2001; Toschi, 2002, p. 141.

<sup>11</sup> Sisti, 2005.

<sup>12</sup> Sacripanti, 1988. Per la biomeccanica applicata agli sport da combattimento e alle arti marziali, Id., 1996.

<sup>13</sup> Per saperne di più: Henke, Bartoletti, 2001, pp. 22-25; Toschi, 2002, pp. 125-126.

<sup>14</sup> Funakoshi, 1987.

<sup>15</sup> Irace, 1991.

<sup>16</sup> Per un affresco dell'epoca cfr. Hillyer Giglioli, 2005. Sui contatti culturali tra Giappone e Italia nel corso del XIX secolo cfr. Iwakura Shōko, 1994; Tamburello, 2003.

<sup>17</sup> Per approfondire, cfr., per esempio, Caroli, Gatti, 2004.

<sup>18</sup> Arena, 2002, p. 292.

<sup>19</sup> Cfr. Ratti, Westbrook, 1977; Di Marino, 1997, pp. 66-79.

<sup>20</sup> Alla fine del XIX secolo, la conoscenza del bushidō è stata divulgata sia al di fuori che all'interno del Giappone da Inazo Nitobe (1862-1933). Cfr. Nitobe, 1899.

<sup>21</sup> Cfr. Arena, 2002, pp. 259 ss.

<sup>22</sup> Tsunetomo, 2001a, 2001b. Questo classico è stato reso noto al grande pubblico dal film di Jarmusch, 1999, nel quale si coglie magistralmente il sapore della decadenza di un'era applicando le riflessioni dell'*Hagakure* a tutt'altro contesto storico e sociale.

<sup>23</sup> Tema anch'esso visitato nel cinema da Oshima, 1999, in un film lezioso ma apprezzabile per la minuziosa ambientazione storica.

<sup>24</sup> Sulla conservazione della tradizione marziale giapponese anche dopo la restaurazione Meiji, cfr. capitoli 12 e 13 e Granati, 2005.

<sup>25</sup> Per orientarsi, Obodyński, Cynarski, 2003, pp. 119-130.

<sup>26</sup> Come segnala Anglo, 2000, pp. 176-177. Da ricordare anche la mostra organizzata nel 2005 dalla Biblioteca nazionale centrale di Roma con il titolo *A fil di spada. Il duello dalle origini... agli ori olimpici*. La passione per i combattimenti in stile medievale trova in effetti seguito anche in Italia, magari coniugandosi con le arti marziali orientali come nel caso di un'associazione culturale operante nel Lazio meridionale che si dedica alla ricostruzione scenica delle milizie di Ruggero II (1095-1154) ed è diretta da un maestro italiano di karate allievo del famoso Yoshi-nao Nanbo; cfr. De Marco, 2004. In diverse province italiane si tramandano comunque tradizioni di vario tipo e origine, con esiti diversi e molto distanti. È quanto avviene per la tradizionale lotta sarda *s'istrumpa*, approdata a forme sportive istituzionalizzate dal CONI; cfr. San-nucci, 2003, oppure per la scherma salentina che negli ultimi anni si confonde con manifestazioni popolari musicali, cfr. Monaco, 2006. Sulla persistenza di tradizioni simili e sulla loro evoluzione moderna in varie regioni europee, Pernatsch, 2001b.

<sup>27</sup> Anglo, 2000, p. 94.

<sup>28</sup> La prima pubblicazione risale al 1926 ma cfr., essenzialmente, Fairbairn, 1942, 2004.

<sup>29</sup> Elias, 1983.

<sup>30</sup> Poliakoff, 1987, pp. 136 ss.

<sup>31</sup> Pellico, 1819.

<sup>32</sup> Jullien, 2006a.

<sup>33</sup> Jullien, 2005, p. 239.

<sup>34</sup> Cfr. Irace, 1991, p. 48.

<sup>35</sup> Cresswell, 1981, pp. 971-973.

<sup>36</sup> Sull'uso del sapere artigiano come metafora nei classici taoisti, Cheng, 2000, pp. 116 ss. Un famoso esempio, che ispira anche Jullien, 2006b, è descritto nel *Zhuang-zi*, per esempio, tra le varie edizioni, in *Zhuang-zi [Chuang-tzu]*, 1992, pp. 33-35.

<sup>37</sup> Needham, 1983a, p. 43.



## CAPITOLO 4

# I CANALI CULTURALI: DA MATTEO RICCI A BRUCE LEE

### 4.1 Rimozioni e proiezioni

---

Circostanziare l'analisi giova sempre a evitare inopportune generalizzazioni contenendo le conclusioni all'ambito di riferimento. Nello specifico dei temi qui trattati, questa focalizzazione si riferisce tanto ad una peculiare tipologia di attività quanto al solo caso italiano, con particolare attenzione alle esperienze vissute in ambito UISP. Comunque, uno studio così delimitato risulta interessante se non resta un esempio isolato ma riesce a costituire un angolo visuale del rapporto tra culture europea e orientale, risultato conseguibile con alcune importanti cautele. Infatti, accettando la già ricordata lezione di Said, si deve essere avvertiti di come la cultura, che ha accompagnato l'espansione economica occidentale durante l'età moderna e soprattutto contemporanea, abbia creato una rappresentazione dell'Oriente coerente con se stessa "nonostante, e prescindendo da ogni corrispondenza o mancanza di corrispondenza con l'Oriente 'reale'"<sup>1</sup>. Se le origini di questa rappresentazione vanno individuate nell'età moderna – come vedremo tra breve – la posizione di forza successiva alla rivoluzione industriale con cui la civiltà occidentale si è rapportata a quella orientale nel corso del XIX secolo e per larga parte del XX – seppure con la distinzione del caso giapponese – ha permesso di costruire stereotipi coerenti perché incontrastati. "L'Oriente è una carriera", diceva Benjamin Disraeli (1804-1881), cancelliere dello Scacchiere della Gran Bretagna all'apice della sua potenza imperialistica. Si osservi che – ben prima di Said – Giuseppe Tucci (1894-1984), il più grande esperto italiano di culture asiatiche<sup>2</sup>, segnalava i guasti di quelle correnti occidentali di pensiero che facevano vestire i panni delle proprie speculazioni filosofiche alle elaborazioni autentiche della cultura orientale. Già nel 1924, egli biasimava tanto i filologi ermeneutici quanto gli ispirati

mistici alle prese con la lettura del testo più classico del canone taoista, il *Daodejing*<sup>3</sup> – o *Laozi*, dal nome del suo leggendario autore – i quali pretendevano magari di proporre nuove interpretazioni pur mancando della necessaria confidenza con la lingua e la tradizione culturale cinese. “Ne è nato” scriveva Tucci “quel che inevitabilmente doveva succedere: un travisamento del pensiero di Lao-tze, un Lao-tze cioè camuffato all’occidentale, una proiezione di tutta quanta la nostra esperienza filosofica, una creatura della nostra fantasia e dei nostri preconcetti di scuola”<sup>4</sup>.

Del resto, quanto in seguito notato da Said per l’Oriente era già stato sottolineato, nel 1960, per altre aree raggiunte dalla colonizzazione occidentale. Un volume di Bernard Smith pubblicato in quell’anno<sup>5</sup> spiegava come i parametri della tradizione classica europea avessero agito come vincoli culturali assoluti nell’approccio dei primi colonizzatori penetrati nelle regioni del Pacifico meridionale. Ai loro occhi la popolazione di Tahiti confermava il mito del buon selvaggio vivente nell’età dell’oro, mentre i costumi degli australiani erano paragonati a quelli degli antichi spartani, cosicché gli antipodi erano letti come un rovesciamento dell’Europa non solo geografico.

Le ragioni di questa proiezione intellettuale sono state centrate con molto acume da Giulia Boschi, eccellente conoscitrice del pensiero cinese classico e contemporaneo ma anche della filosofia occidentale, il che le permette assai feconde comparazioni. Di recente, la studiosa italiana ha infatti rilevato come gli occidentali attivino nei confronti dell’Oriente quel ben noto ingranaggio psichico che conduce a proiettare all’esterno le proprie rimozioni. Scrive Boschi

Possibile che dopo la necessaria amputazione degli elementi vitalistici e metafisici (necessaria nel XVII secolo, non più oggi) e la loro attuale rimozione li si proietti ora sull’Estremo Oriente? Ciò spiegherebbe le idealizzazioni così diffuse in Occidente nei confronti della cultura orientale<sup>6</sup>.

Peraltro, la presa di coscienza dei guasti dell’illusoria visione eurocentrica, delle sue superbe chiusure in nome di una presunta autosufficienza poggiante sulla superiorità tecnologica, ha incoraggiato, negli ultimi decenni, alcune correnti di pensiero e di costume che hanno indebitamente concepito come male assoluto la propria cultura scaturita dai processi di moderniz-

zazione, talvolta con autentico masochismo, per identificare invece nelle culture primitive la sola possibilità di rigenerazione spirituale. In proposito, è opportuno rammentare l'opinione di Luigi Lombardi Vallari, il quale ha sostenuto che la nostra epoca è segnata da una schietta vocazione all'incontro sul piano operativo del diritto e della politica – oltre che su quello più indefinito della filosofia – tra Europa e America da una parte e Asia dall'altra. L'autorevole giurista, cosciente della necessità che questo incontro avvenga libero da fondamentalismi e imperialismi, ha però messo anche in guardia dai pericoli di una facile rinuncia a valorizzare le acquisizioni della modernità, come nel caso della difesa dei diritti umani ancora adesso troppo vilipesi in molti paesi asiatici<sup>7</sup>. Si può, dunque, affermare che se oggi appare sempre più necessaria una nuova coscienza collettiva orientata verso forme culturali fondate su valori condivisi, sul piano dell'esperienza prima ancora che su quello della logica, è al contempo assurdo sacrificare l'esplorazione dei contesti storici specifici viceversa indispensabile per provare a spiegare le finalità delle esperienze sprigionate da quelle particolari condizioni.

Tornando all'oggetto centrale in questo libro, da quanto detto dovrebbe apparire chiara l'importanza di operare una demistificazione dei principali luoghi comuni presenti nell'immaginario occidentale riguardo alle discipline psicofisiche di origine asiatica. Solo così si possono superare le visioni impressionistiche che producono apologie o denigrazioni ma certo non riflessioni utili all'analisi e al dibattito. Se la percezione occidentale delle culture asiatiche ha per lo più mancato di ricercarne i fondamenti e di validare le sue conclusioni con obiettività, lo sviluppo di questo sistema ha però percorso sentieri disomogenei di cui è importante avere cognizione per giungere ad una sua critica odierna, produttiva di nuove traiettorie di incontro tra civiltà. A questo fine, l'indagine storica rimane irrinunciabile perché consente di chiarire alcuni giudizi ideologici che appesantiscono il rapporto tra civiltà orientale e occidentale. Occorre, dunque, chiedersi in primo luogo quando sia iniziata l'esposizione delle tradizioni orientali all'influsso occidentale. È una domanda molto rischiosa se intesa su scala continentale perché potrebbe indurre nella trappola di una risposta univoca, viceversa del tutto illusoria a causa delle diverse circostanze proprie

delle varie regioni asiatiche. È allora meglio limitarsi a individuare soltanto due grandi fasi di ordine molto generale nella storia dei rapporti tra civiltà occidentale e orientale. La prima inizia nel 1498 – anno dello sbarco del portoghese Vasco da Gama (1468-1524) in India – per chiudersi soltanto nella seconda metà del XVIII secolo, una lunga epoca caratterizzata dalla supremazia marittima che permette agli europei di intrattenere regolari scambi commerciali con l'Asia. Dal 1757 in poi – ossia da quando gli inglesi iniziano a controllare militarmente una zona continentale dell'India dopo la vittoria di Plassey, nel Bengala – si sarebbe invece avviata la vera e propria colonizzazione europea di molte regioni asiatiche, proseguita fin dentro il XX secolo. A ogni modo, resta essenziale l'approfondimento dei singoli casi, tanto relativi alla dimensione nazionale e talvolta regionale che alla peculiarità delle varie discipline. Gli interventi specifici presentati nella seconda parte del volume danno conto anche di questo aspetto, sebbene parzialmente, com'è ovvio in un'opera collettiva.

## 4.2 I gesuiti e l'immagine dell'Oriente

---

Con queste premesse, si vuole comunque evidenziare il ruolo svolto dai gesuiti tra XVI e XVIII secolo nell'amalgama dell'immaginario europeo nei confronti della civiltà cinese, un fenomeno culturale che fece sorgere inossidabili convinzioni sull'essenza di quella civiltà; convinzioni che si sarebbero poi estese anche all'approccio con le altre regioni asiatiche. L'azione dei gesuiti sarebbe stata inoltre fondamentale non solo per l'elaborazione dell'immagine della Cina in Europa, ma anche perché la predicazione dell'evangelo, per quanto adattata, sollecitò l'attenzione dei letterati cinesi nei confronti del pensiero occidentale.

Né si rischia di sopravvalutare l'importanza della Cina rispetto al restante continente asiatico, un'affermazione tanto vera per il presente quanto per il passato. È bene tenere a mente, infatti, che quando si parla di civiltà cinese ci si riferisce alla civiltà più antica tra quelle ancora esistenti e anche a quella che da sempre è la più popolosa. Nello specifico dell'età moderna, si consideri che appena agli albori del XVI secolo i cinesi erano più di

100 milioni, forse 140, ossia almeno il 40% della popolazione asiatica e il 25% di quella mondiale, mentre Beijing, Pechino, era allora la città più popolosa del mondo con oltre 600.000 abitanti<sup>8</sup>. Il governo di questa enorme massa di persone era inoltre garantito già da secoli da un impero centralizzato, con un'organizzazione amministrativa, economica, finanziaria e tecnica molto evoluta. È peraltro noto che le innovazioni tecniche concepite in Cina in epoche remote avevano influenzato in larga misura lo stesso sviluppo tecnologico europeo, soprattutto attraverso la mediazione dei mercanti arabi, ai quali si deve pure la diffusione di tecniche provenienti sia dall'India che dalle steppe dell'Asia centrale. A tutto questo peso di fattori strutturali si deve infine aggiungere l'eccezionale singolarità della lingua, che esprime una completa alterità rispetto alle lingue indoeuropee come non è dato riscontrare neppure per il sanscrito, appartenente al ceppo indoiranico compreso appunto nella famiglia linguistica indoeuropea.

Il primo missionario che tentò di penetrare, clandestinamente, in Cina fu san Francesco Saverio (Francisco de Jassu y Xavier, 1506-1552), il quale soggiornò nove anni in India prima di recarsi in Giappone da dove raggiunse Macao per trovarvi la morte. Saverio, uno dei fondatori della compagnia di Gesù nel 1534, diede impulso alle missioni cattoliche promuovendo la formazione di un clero autoctono nelle regioni raggiunte dalla predicazione.

Fu però il missionario Matteo Ricci (1552-1610) ad aprire davvero un nuovo cammino nei rapporti tra le culture europea e cinese. Non a caso egli è tuttora il personaggio storico italiano più famoso in Cina – dov'è chiamato Li Madou – ben più di Marco Polo. Giunse in Cina nel 1582 e vi soggiornò fino alla morte avvenuta presso la corte imperiale di Pechino, dove aveva conquistato tanta fiducia che l'imperatore concesse ai confratelli suoi eredi la possibilità di divulgare l'evangelo<sup>9</sup>. La compagnia si radicò così in nove province, grazie soprattutto al metodo avviato da Ricci che adattava la predicazione cattolica alla mentalità cinese, per esempio accogliendone la venerazione dei morti e l'omaggio a Confucio, un atteggiamento però contestato nel 1645 dai più dogmatici domenicani e francescani, i quali accusarono i gesuiti di seguire i riti cinesi. La questione restò aperta fino alla condanna della compagnia emessa da

Benedetto XIV tra il 1742 e il 1744 che rappresentò una tappa verso la sua soppressione decretata da Clemente XIV nel 1773, motivata comunque anche da altre ragioni di ordine più marcatamente politico.

Nonostante gli attacchi, i gesuiti riuscirono a diffondere la cultura cinese in Europa sollecitando innanzitutto la curiosità delle *elites*, grazie ad un contesto intellettuale sempre più favorevole nel corso del Settecento perché pervaso dalla critica all'*ancien regime* che nutriva interesse verso la storia e la filosofia. L'immagine della Cina disegnata dai gesuiti corrispondeva in verità più ad un mito suggestivo che alla realtà – com'è ormai chiarito a sufficienza dalla storiografia<sup>10</sup> – ma i loro resoconti suscitarono all'epoca grande stupore tra gli intellettuali europei, i quali si accorgevano di entrare in contatto con una civiltà estranea ai processi di sviluppo occidentali fino al punto da giungere a dubitare di fondamenta teorico-religiose sino a quel momento date per acquisite. Era infatti la stessa spiegazione dell'origine del mondo secondo la tradizione cristiana ad essere rimessa in discussione dall'incontro con una civiltà non solo totalmente altra ma anche fortemente strutturata, con una sostanza ben più consistente rispetto a quella che aveva permesso di alimentare soltanto il mito del buon selvaggio per le popolazioni americane incontrate dopo il 1492 e a cui, come si è ricordato, si sarebbero conformati anche i primi contatti con le popolazioni del Pacifico meridionale. Si consideri solo che la società cinese, che pure si era aperta al buddhismo proveniente dall'India, non si sarebbe mai lasciata pervadere nell'intimo dalla religione cristiana e dal suo messaggio. Questa tenace impermeabilità si spiega proprio con il carattere di alterità assoluta rispetto alla tradizione europea, come ebbero modo di ravvisare anche con un certo smarrimento pensatori del calibro di Giambattista Vico<sup>11</sup> (1668-1744) e Montesquieu<sup>12</sup> (Charles-Louis de Secondat, barone di La Brède e di Montesquieu, 1689-1755), che non furono comunque gli unici intellettuali dell'epoca colpiti dalle novità provenienti dalla Cina.

In un volume come questo, dedicato in prevalenza al caso italiano, appaiono di particolare interesse proprio le riflessioni di Vico sul mondo cinese. Il filosofo napoletano apprezzò in particolare il pensiero di Confucio perché vi scorgeva il tema della religione universale, intesa non tanto in funzione salvifica ma

come portatrice di concordia, restando tuttavia al contempo intimorito dalla tradizione cosmologica cinese perché essa scardinava le sue certezze in materia. Alla fine, nonostante la sua sensibilità storica, egli avrebbe comunque ribadito l'interpretazione della Cina come universo storico-sociale immobile inaugurata dai gesuiti.

Vico raccolse infatti il lapidario giudizio espresso dai gesuiti circa l'immobilismo della cultura cinese, un'idea che finì per offuscare anche negli approcci successivi la possibilità di considerare le ragioni della formidabile tenuta nel tempo di quella millenaria cultura. Mancarono così completamente dei termini di paragone effettivi, con un progressivo scivolamento nell'orientamento culturale stigmatizzato da Tucci e Said. Le certezze nelle magnifiche sorti e progressive del capitalismo industriale trionfante divennero la pietra di paragone valida in qualsiasi angolo del pianeta. L'essenza della cultura tradizionale cinese, ossia l'immanenza del ritmo yin-yang, la sua percussione storica ininterrotta dalla più remota antichità, restava totalmente sconosciuta ad un'ottica abituata a considerare la verità come emanazione divina. Non è forse dettato da Dio il libro per eccellenza della tradizione giudaico-cristiana, la Bibbia? Come poteva, quindi, una cultura con questi fondamenti accettare altri dispositivi di conoscenza privi dell'ispirazione della luce divina<sup>13</sup>?

Gli intellettuali europei rimasero dunque prigionieri di questo pregiudizio nei confronti della Cina, sebbene dividendosi in due orientamenti che sono stati definiti etnocentrismo dal di dentro e dal di fuori<sup>14</sup>. Il primo indirizzo – che l'antropologia chiama emico – considera ogni cultura nella sua unicità e cerca la strada per rispettarne i fondamenti. Ad esso sono ascrivibili i gesuiti come Ricci e i suoi confratelli che ne continuarono l'operato, i quali divennero infatti dei veri e propri letterati confuciani. L'altro approccio – definito etico – consiste nella proiezione di categorie occidentali sulle culture di altri continenti e punta all'idea di una cultura universale con esiti potenzialmente totalizzanti. Ne sono esponenti Vico, come già si diceva, ma anche il materialista storico per eccellenza, Karl Marx (1818-1883), il quale definiva la Cina come “la culla dell'arcireazione e dell'arciconservatorismo”<sup>15</sup> limitandosi a raccogliere un giudizio corrente nell'Europa dell'epoca. Bisogna certo riconoscere

alla sensibilità storica di Marx l'intuizione dei limiti di una concezione unilineare basata sull'esperienza europea. Il prodotto di queste osservazioni fu tuttavia la formulazione del concetto di modo di produzione asiatico che generò soltanto un'assai spinosa controversia<sup>16</sup>, giunta fino ad epoche piuttosto recenti per poi esaurirsi a causa della sua sterilità.

Nondimeno, l'eredità dell'apertura culturale dei gesuiti verso la Cina è tuttora consistente, essendosi diffusa nelle pieghe della società occidentale magari attraverso canali informali ma frequentati a livello di massa<sup>17</sup>. È il caso dell'etnomusicologia che attira un grande interesse ormai da alcuni anni, l'origine della quale viene fatta risalire agli studi sulle danze rituali cinesi condotti nella seconda metà del Settecento da padre Joseph Marie Amiot (1718-1793)<sup>18</sup>. Egli è peraltro il missionario più noto tra quelli che concorsero alla stesura di un'opera monumentale che tra fine Settecento e primo Ottocento informò in dettaglio gli europei su storia, cultura e costumi dei cinesi<sup>19</sup>.

### 4.3 Solo il mio è il vero gōngfu!

---

Proprio in quest'opera fu pubblicata nel 1779 la traduzione di un testo taoista risalente al 604 a.C. con il titolo *Notice du Cong-fou des Bonzes Tao-sée. Pour opérer des guérisons*, redatta da Pierre-Martial Cibot (1727-1780), missionario in Cina dal 1758 alla morte<sup>20</sup>. È molto probabilmente questa la prima volta che compare in Occidente il termine gōngfu, sebbene con diversa traslitterazione, ancora diversa da quella di kung fu che due secoli più tardi accompagnerà il successo planetario di questo stesso termine veicolato dal cinema.

Prima però di seguire le sorti del controverso significato dell'espressione gōngfu-cong-fou – kungfu con la traslitterazione Wade-Giles – è molto interessante ricordare che questo breve saggio avrebbe influenzato l'elaborazione teorica dello svedese Per Henrik Ling (1776-1839), fondatore di una delle principali correnti della ginnastica moderna<sup>21</sup>. Ling considerava l'organismo come il luogo di una perenne dialettica tra l'uno e il molteplice, in lotta continua non solo con il mondo esterno ma anche con se stesso. Da questo punto di vista, la salute non può mai essere perfetta perché ciò corrisponderebbe a un'unità

organica assoluta, immortale quindi, mentre l'organismo è interessato da un continuo riequilibrio di molti fattori. Insomma, sembra proprio che Ling avesse assimilato a fondo la lezione del pensiero classico cinese, collocandosi su un terreno che a torto sarebbe stato bollato come metafisico mentre invece esprimeva contenuti di immanenza proprio come nella teoria yin-yang. Nel corso del XIX secolo, infatti, la chinesiterapia sorta dalle elaborazioni di Ling e dalle esperienze dei suoi allievi sarebbe stata esclusa dall'ambito sportivo e confinata in quello medico, tanto da essere ancora oggi nota come "ginnastica medica"<sup>22</sup>. È un caso emblematico di come lo sport dell'età industriale, accompagnando l'affermazione del capitalismo moderno e la secolarizzazione del mondo occidentale, abbia escluso dal suo orizzonte tutto ciò che non collimava con il trionfo del riduzionismo newton-cartesiano sotteso alla potenza tecnica della prima e seconda fase di industrializzazione, secondo lo schema elaborato da Allen Guttmann<sup>23</sup> in chiaro collegamento con le teorie di Max Weber (1864-1920).

Dopo la prima apparizione europea nel XVIII secolo per designare l'insieme dei metodi cinesi di allenamento, il termine gōngfu ha cambiato significato. Ancora alla fine del XIX secolo il medico scozzese John Dudgeon (1837-1901), missionario in Cina dal 1860 alla morte, pubblicava un manuale illustrato attribuendo al termine il concetto prevalente di esercizio per la salute e la longevità<sup>24</sup>. Questo lavoro venne infatti considerato più tardi in una ricostruzione storica proprio delle teorie sulla longevità<sup>25</sup>, nella quale peraltro si sosteneva che ogni metodo a riguardo, sin dall'antichità greca classica, si risolveva in una versione di tecniche per refrigerare e asciugare l'organismo o in una combinazione delle due. Da notare che molto del materiale selezionato da Dudgeon risaliva a due trattati del XVII secolo: *Chifeng sui. L'essenza della fenice cremisi* e *Yimen guang du. Documentazione estesa dalla scuola di [Chen Xi]yi*.

Dai primi anni Settanta del secolo scorso, è divenuto sinonimo di wǔshù, metodi marziali – un termine derivato dall'antico wuyi, arti marziali – definizione preferita dal governo della Repubblica popolare cinese al posto del termine gúoshù, metodo nazionale, in uso nella Cina precedente alla rivoluzione del 1949<sup>26</sup>. Tuttavia, il termine più usato nel mondo rimane gōngfu, sebbene esso indichi la destrezza in qualche mestiere oppure

un'abilità ottenuta per mezzo della pratica, quindi non solo in campo marziale. Da notare che, come si accennava, la più nota traslitterazione dell'ideogramma cinese resta kungfu, sebbene essa sia il risultato dell'applicazione del metodo Wade-Giles, soppiantato nel 1958 nella Repubblica popolare cinese dal metodo *pinyin* che è ormai più diffuso nel mondo grazie alla sua forza uniformatrice.

Per capire l'importanza storica sul piano internazionale delle arti marziali di origine cinese, occorre risalire alla dinastia Tang (578-618 d.C.) quando i guerrieri erano scelti per mezzo di specifiche competizioni. Nello stesso periodo furono sviluppati contatti con vari paesi confinanti, come Corea, Giappone, Tibet, favorendo la trasmissione del wǔshù cinese nei costumi di questi paesi. La sua immensa diffusione ha comportato nel tempo lo sviluppo di un innumerevole campionario di stili che si è indirizzato verso una maggiore omogeneità solo negli ultimi tre decenni, a seguito delle aumentate possibilità di pratica e confronto.

Nel 1974 una squadra di wǔshù composta da trentadue atleti – di età compresa tra i dieci e i quarant'anni circa – compì un viaggio negli Stati Uniti, stupendo con la propria maestria i numerosi spettatori<sup>27</sup>. Dalla seconda metà degli anni Ottanta queste dimostrazioni si sono susseguite con più frequenza in tutti i paesi occidentali suscitando ovunque lo stesso tipo di reazione tra i cultori delle arti marziali. I detrattori relegarono queste dimostrazioni tra gli armoniosi spettacoli di ginnastica artistica, ma certo non le considerarono facenti parte delle tecniche marziali. Questa linea di pensiero operò un'arbitraria distinzione tra le tecniche considerate efficaci in combattimento che conquistarono l'appellativo di gōngfu e quelle forme ritenute inefficaci a fini marziali, magari proprio a causa del fatto che risultavano troppo belle da vedere!

In realtà questa distinzione non è così facile da stabilire. Negli Stati Uniti lo è ancora meno di quanto non lo sia in Cina, dove è stato compiuto uno sforzo notevole – tuttora in corso – per giungere ad una uniformazione delle tecniche, soprattutto in funzione delle competizioni ma anche della diffusione del benessere. Comunque, tra i praticanti di tutto il mondo si possono incontrare tanto degli abilissimi combattenti quanto persone interessate soltanto al mantenimento e al recupero della

salute oppure ai contenuti artistici delle esibizioni. Anche se con indubbie differenze tra i loro contesti di origine e le loro nuove patrie, le basi tradizionali delle arti marziali cinesi non costituiscono un vincolo ma piuttosto una solida piattaforma sulla quale costruire il loro progresso qualitativo prima ancora che quantitativo, come dimostra la cronologia della loro sportivizzazione. Nel 1985, la Repubblica popolare cinese ha organizzato a Xi'an il primo torneo promozionale di wǔshù al quale hanno partecipato non più di un centinaio di atleti provenienti da quattordici paesi. L'anno seguente è stata fondata la Federazione di wǔshù dell'Asia e nel 1988, durante le Olimpiadi di Seul, il wǔshù è stato accettato dalle autorità asiatiche dello sport come disciplina ufficiale per l'XI edizione dei Giochi asiatici. Finalmente, nel 1991, è stato organizzato a Pechino il Primo campionato mondiale di wǔshù, al quale hanno preso parte circa seicento atleti in rappresentanza di quarantuno paesi cimentandosi nell'esibizione di forme libere, divise per specialità ma non codificate in dettaglio come si è provveduto a fare in seguito<sup>28</sup>. Per quanto riguarda la partecipazione ai Giochi olimpici, dopo una prima ma occasionale apparizione dimostrativa all'edizione di Berlino 1936, il wǔshù ha figurato ancora come disciplina dimostrativa a Sidney 2000, come avverrà anche durante la prossima edizione di Pechino 2008.

Su un piano più tradizionale e riferito all'espressività artistica, si ricorda la presenza delle arti marziali nelle forme di teatro classico cinese quali l'opera di Pechino e del Sichuan, un elemento che suggerisce la necessità di ulteriori riflessioni volte a definire con maggiore nitidezza i canali degli scambi culturali tra Oriente e Occidente, data l'influenza esercitata sul moderno teatro occidentale da alcuni training usati nel teatro orientale<sup>29</sup>.

Dovrebbe insomma risultare chiaro che le arti marziali cinesi – in particolare, ma non solo – sono un fenomeno in piena evoluzione, un dato di fatto che contrasta quindi con qualsiasi pretesa di parte di arrogarsi una qualche patente di superiorità.

“Solo il mio è il vero kungfu, XXXXXXXX!!!”. Nell'edizione italiana del film numero quattro della nota serie *Nightmare*<sup>30</sup>, Freddy Krueger, l'orrendo e subdolo mostro che insanguina i sogni degli adolescenti, rivolge ad una ragazza questa frase che termina con il più tipico e odioso degli insulti maschilisti a rinforzo di un'affermazione già piena di cieca arroganza. È quan-

tomai significativo che un'indiscussa incarnazione del male sia convinta di possedere l'unica e sola verità, mentre è invece molto triste quanto di frequente si deve assistere alla rivendicazione del proprio stile o metodo di insegnamento come quello "vero" tra i tanti in circolazione, compiuta in perfetta buona fede da schiere di insegnanti di discipline cinesi variamente comprese nella categoria gōngfu<sup>31</sup>. Onestamente convinti di rappresentare la tradizione più antica, questi pur bravi appassionati si sforzano di trasmettere un sapere che ha invece conosciuto numerose e profonde influenze da parte della moderna civiltà urbana a partire dalla loro stessa patria, al pari delle altre discipline orientali. In effetti, come si può verificare nei vari interventi in questo stesso volume, questa è una sindrome abbastanza ricorrente nella storia delle varie arti, ma per quanto riguarda le attività comprese nella categoria di gōngfu – difettosa già nel nome – essa si ritorce con particolare asprezza contro il possibile ordinamento della disciplina. Questo persistente equivoco di fondo è giocato tra spettacolari dimostrazioni di abilità atletica e orgogliose dichiarazioni di appartenenza a prestigiosi lignaggi, ma è letale ai fini dello sviluppo di un movimento maturo, dove le varie scuole potessero trovare momenti di confronto e arricchimento reciproco. Solo in questo modo si può infatti perseguire – in ogni campo, non solo nelle discipline orientali – un obiettivo culturale di spessore davvero elevato, cioè la creazione di percorsi formativi di qualità certificata dalle istituzioni, in grado di mettere di fronte a scelte consapevoli il cittadino desideroso di migliorare se stesso attraverso una certa disciplina. Nel cosiddetto gōngfu, al contrario, il risultato della mancanza del dialogo interdisciplinare è stato la caotica proliferazione di scuole, cosa che ha provocato una grande confusione nella formazione degli insegnanti, una situazione che al momento sembra purtroppo destinata a riprodursi.

Per quanto riguarda l'Italia, il primo maestro a introdurre un insegnamento di livello è stato Shin Dae Woung – nato a Seul nel 1943, ma di origine cinese – nel 1974 a Milano. Un anno dopo, a Bologna, lo seguiva Chang Dsu Yao (1918-1992), proveniente da Taiwan dove era stato per molti anni il responsabile dell'addestramento delle forze armate e di polizia. Certo, si prospettava una strada tutta in salita per la diffusione di una

pratica seria, se le riviste specializzate, ancora nel 1976, pubblicavano pagine intere con annunci pubblicitari di questo tipo<sup>32</sup>: “L'autentico original kung-fu finalmente rivelato! Con il nostro metodo-rivelazione, per la prima volta al mondo, sarete iniziati alle tattiche che usavano le sette religiose giapponesi e indù, i feroci Aztechi e la polizia nazifascista. Acquisirete la tecnica degli agenti della F.B.I. e quella dei celebri commandos dei Marines, dei Rangers e dei Lanzichenecchi... In pochi giorni col metodo ORIGINAL KUNG-FU che supera di gran lunga il Karaté, Savaté, lo Judò, il pugilato, conoscerete i metodi delle polizie segrete e la tecnica dei Kamikaze giapponesi. Tutto ciò in 15 minuti al giorno a casa vostra, senza che gli altri lo sappiano”. Nonostante ciò, in quegli anni nacquero le prime organizzazioni nazionali con agganci in Europa più ancora che in Cina. Alla fine del 1979, oltre dieci città italiane furono toccate dalle esibizioni di wǔshù offerte da una squadra selezionata di ventuno atleti cinesi. In seguito, la maggiore facilità di rapporti con il paese di origine, oltre che con Hong Kong e Taiwan, ha permesso a molti appassionati italiani di ricevere insegnamenti diretti da fonti molteplici ma scollegate. Ciò ha prodotto un numero pletorico di scuole che rivendicano già nella sigla una dimensione nazionale senza tuttavia cercare una reale reciprocità<sup>33</sup>, tantomeno perseguita dall'impronta agonistica della Federazione Italiana Wushu Kung fu, nata nel 1982 e ammessa nel CONI nel 1996 come Disciplina Sportiva Associata.

## 4.4 Le discipline orientali in Italia

---

Per riprendere il filo del ragionamento sui rapporti culturali con l'Oriente, i limiti mostrati dall'approccio emico ed etico possono essere superati assumendo una prospettiva bidimensionale del mutamento, senza accordare supremazie preconcepite ad una visione del mondo rispetto a un'altra. Questo orientamento ermeneutico permette innanzitutto di criticare la certezza dell'esito della somma tra valori tradizionali e tecnica necessariamente verso operazioni di mercato, per pensare invece alla fusione tra orizzonti culturali diversi, come mostrano ancora una volta le vicende storiche che si osserveranno adesso con maggiore attenzione al caso italiano.

Il punto di inizio della vicenda moderna delle discipline orientali in Italia – il termine *a quo*, in linguaggio storiografico – è stato precisato dagli studi di Livio Toschi<sup>34</sup>. Se il momentaneo punto di arrivo, il termine *ad quem*, si può forse individuare in un fatto simbolicamente importante ma non così gravido di conseguenze pratiche, ossia nella recente ricezione delle arti marziali orientali nelle già ricordate edizioni dell'Enciclopedia Italiana<sup>35</sup>, la comparsa del judō in Italia rappresenta invece un evento di svolta sia sul piano emblematico che su quello delle implicazioni concrete nell'immediato della sua epoca e per il futuro. Tra l'altro, l'arrivo del judō nel nostro paese avviene nel periodo in cui sorge il movimento olimpico italiano, le cui origini sono tuttavia ancora da definire in dettaglio nonostante i numerosi contributi sul tema<sup>36</sup>. Gli avvenimenti relativi alla storia del judō italiano sono stati raccontati più volte da Toschi con dovizia di particolari<sup>37</sup>. Dalle sue ricerche, dunque, giova soltanto ricordare alcune date che indicano nel 1908 l'introduzione ufficiale del judō in Italia con diverse dimostrazioni tenute a Roma alla presenza di alte cariche dello Stato e persino di Vittorio Emanuele III di Savoia (1869-1947), dopo che già da due anni i marinai italiani di stanza nei mari cinesi avevano stretto rapporti con le autorità giapponesi della disciplina. Non a caso, il primo italiano a conseguire un diploma di insegnamento, nel 1907, era stato il timoniere brindisino Luigi Moscardelli, seguito a breve da diversi altri commilitoni.

Il judō era comunque già apparso nei paesi occidentali, per la prima volta nel 1889 in Francia – a Marsiglia, con una dimostrazione del fondatore in persona, Jigoro Kano (1860-1938) – e in Gran Bretagna<sup>38</sup>. Sembra inoltre che nel 1893 uno straniero – un certo Hughes, capitano di marina – fosse stato ammesso ai corsi presso la scuola di Kano a Tokyo<sup>39</sup>. Negli Stati Uniti, fu nientemeno che il presidente Theodore Roosevelt (1858-1919) a studiare il judō nel 1904 con un maestro giapponese a sua disposizione presso la stessa residenza presidenziale<sup>40</sup>. Poco prima che in Italia, la disciplina era stata introdotta anche in Germania, nel 1906, così come più tardi sarebbe stata introdotta in Belgio (1912), Austria, Svizzera, Cecoslovacchia (1925) e Norvegia (1929)<sup>41</sup>.

Tra i marinai che conseguirono il grado di insegnante in Giappone si sarebbe distinto, in seguito, il cannoniere torinese Car-

lo Oletti il quale, nel 1921, fu chiamato a dirigere il primo vero corso di quella che era ancora chiamata semplicemente “lotta giapponese” presso la Scuola centrale militare di Educazione fisica a Roma, con sede negli impianti della Farnesina, dove sorse una palestra per il judō accanto a quelle per la lotta greco-romana, la scherma, il pugilato e accanto alla piscina, ai campi e allo stadio<sup>42</sup>. Oletti avrebbe insegnato alla Farnesina fino al 1930 formando centinaia di esperti e divenendo pertanto l’indiscusso artefice dell’affermazione del judō in Italia<sup>43</sup>. Aveva peraltro cominciato a insegnare anche in altri centri, tra i quali emerse la società Cristoforo Colombo che già nel 1923 poteva proporre un’esibizione della nuova disciplina e che si sarebbe imposta a livello nazionale<sup>44</sup>.

Bisogna osservare che negli ambienti europei interessati alle discipline di combattimento, contestualmente al judō prese a riscuotere un notevole successo il jūjutsu, ossia il metodo di lotta a mani nude del quale il judō stesso rappresentava una semplificazione votata a fini educativi più che bellici. È un fenomeno piuttosto curioso, perché la diffusione del jūjutsu, in quanto tale, non è certo paragonabile a quella conseguita dal judō in qualunque fase del XX secolo. Eppure il jūjutsu vivrà quella che è forse la prima integrazione di un’arte marziale orientale in una scena di vita quotidiana rappresentata in una produzione cinematografica hollywoodiana. Il film è addirittura antecedente allo scoppio della Seconda guerra mondiale, cioè ai più ravvicinati, sebbene cruenti, contatti tra americani e giapponesi<sup>45</sup>. Sembra bizzarro che la sceneggiatura abbia immaginato tanta dimestichezza con tecniche di combattimento così remote ed esclusive per il protagonista e per il suo avversario, nientemeno che Cary Grant (1904-1986) affrontato da un maggiordomo neanche giapponese ma filippino!

Si deve però osservare una notevole confusione tra il classico jūjutsu e il judō appena codificato da Jigoro Kano nella percezione del pubblico occidentale, come comprovano le numerose pubblicazioni comparse in Europa e in Italia nei primi decenni del XX secolo<sup>46</sup>. Il jūjutsu conquistò comunque la patente di efficace sistema di autodifesa, al punto che le sue tecniche essenziali furono adottate dalla polizia di New York nel secondo dopoguerra, dopo i più stretti rapporti tra forze armate americane e giapponesi<sup>47</sup>. Si può anche supporre che a favorire la

propagazione del mito del jūjutsu siano stati libri e insegnamenti del già citato William Ewart Fairbairn.

Quanto nel dopoguerra i concetti strategici chiave delle arti marziali – mediati ancora una volta dal riferimento al jūjutsu – avessero trovato spazio negli schemi logici statunitensi è dimostrato da un curioso aneddoto che riguarda la politica americana in Italia durante le fasi più intense della guerra fredda. Nel 1956, John D. Jernegan, incaricato d'affari *a interim* dell'ambasciata USA in Italia, suggeriva di abbandonare la politica di scontro frontale con i partiti socialista e comunista per adottare invece la strategia del jūjutsu, ossia di approfittare delle tensioni interne al fronte avversario per indebolirlo, mentre riteneva che un atteggiamento da “ariete” avrebbe contribuito a rinsaldarlo. Scriveva Jernegan ai suoi superiori della direzione degli Affari esteri per l'Europa occidentale: “Non stiamo suggerendo [...] di lasciare il problema interamente agli italiani. Soltanto pensiamo che le tensioni interne alla sinistra siano adeguate per fare del *Ju-jitsu* (SIC!) una forma di attacco promettente, e che pertanto dovremmo lasciare ogni idea relativa all'ariete per altre occasioni”. Jernegan fu ascoltato: la sua proposta produsse effettivamente un cambiamento di rotta politica da parte statunitense nel senso da lui auspicato<sup>48</sup>.

Che le arti marziali giapponesi avessero conquistato l'immaginario del pubblico occidentale degli anni Cinquanta e Sessanta è testimoniato anche dalla loro ripetuta comparsa in produzioni di massa di grande successo, dove vengono fatte usare come armi letali soprattutto nelle storie a tema poliziesco o di spionaggio senza nessun tipo di contenuto filosofico. Per quanto riguarda la cinematografia basta ricordare il frequente anche se poco accurato riferimento a esse nelle trame della fortunatissima serie con protagonista James Bond, l'agente segreto 007<sup>49</sup>, tratta dai racconti dello scrittore britannico Ian Lancaster Fleming (1908-1964). In un'epoca che non era ancora dominata dalla televisione e in cui la comunicazione digitale era molto al di là da venire, un ruolo importante fu svolto anche dai fumetti. Tra i vari personaggi risalta quello di Modesty Blaise, creato nel 1962 dalla fantasia di due autori anch'essi inglesi, Peter O'Donnell e Jim Holdaway, i quali mostravano per la prima volta una donna capace di essere vincente in combattimento durante le sue missioni da agente segreto grazie alla sua perizia

marziale. Comunque – sebbene non sia poco, soprattutto alla luce della violenza maschile sulle donne che non accenna ancora oggi a diminuire – Modesty Blaise differiva da James Bond solo nel genere sessuale, essendo entrambi di pelle bianca, affascinanti, colti e raffinati, campioni perfetti dei canoni occidentali del successo, al contrario di quanto sarebbe avvenuto più tardi con l'irruzione sulla scena di altri eroi esperti di arti marziali.

È però il caso di aggiungere che se le arti marziali avevano già conquistato una certa notorietà negli anni Sessanta del XX secolo, la loro percezione di massa avrebbe corrisposto per diverso tempo a qualcosa di culturalmente distante. Un'estraneità da esorcizzare magari con ironia come propose in Italia ancora nel 1982 la copertina di un diffuso giornalino per ragazzi, dove si vedeva Pippo, uno dei più famosi personaggi prodotti dalla fantasia di Walt Disney (1901-1966), con una tenuta da *karateka* completa di cintura nera che urla non per accompagnare la tecnica in esecuzione scaricando energia ma per il dolore provocato da un chiodo che gli si è conficcato nel piede nudo<sup>50</sup>.

## 4.5 Verso un nuovo immaginario

---

“Attenzione: poiché questo film rivela per la prima volta il Kung Fu, la forma di lotta più mortale in uso in Oriente, si avverte il pubblico che l'imitazione di quanto accade sullo schermo condurrebbe inevitabilmente a gravi e irreparabili lesioni se non alla morte”<sup>51</sup>. Questo annuncio comparve a Roma il 26 gennaio 1973 per accompagnare la proiezione in anteprima per i paesi occidentali di una pellicola già rappresentata a Hong Kong l'anno prima<sup>52</sup>. Un altro slogan lapidario ricordava che “i più fortunati morivano subito” e l'atmosfera di stupita paura era completata da un'agghiacciante locandina che fece epoca per il raccapriccio che suscitava. Più o meno lo stesso accadde negli altri paesi occidentali. A Hong Kong la prima uscita era avvenuta senza troppo scalpore poiché il film rientrava nella copiosa produzione di genere della cinematografia locale. Tra maggio e giugno dell'anno successivo, aveva invece sbancato i botteghini delle sale cinematografiche statunitensi in contemporanea ad altre due pellicole prodotte a Hong Kong,

un caso del tutto inedito e mai più ripetuto per il mercato americano, notoriamente impermeabile ad opere di produzione estera<sup>53</sup>. Gli altri due film<sup>54</sup> erano interpretati da Bruce Lee (Bruce Jun Fan Lee, 1940-1973), destinato a diventare un'icona in tutto il mondo.

La percezione occidentale di massa delle arti marziali di origine orientale è dunque cambiata dai primi anni Settanta del secolo scorso con l'irruzione sul mercato mondiale del cinema di Hong Kong, quando il grande pubblico scoprì che esse non provenivano solo dal Giappone<sup>55</sup>. Dopo alcuni anni, gli appassionati avrebbero anzi cominciato ad essere consapevoli che le più note discipline giapponesi hanno tratto origine dalla millenaria tradizione cinese<sup>56</sup>.

L'incredibile successo di pubblico su scala mondiale conseguito dalla trasposizione cinematografica delle discipline marziali cinesi è stato spiegato<sup>57</sup> in rapporto alla nuova percezione del continente asiatico innescata soprattutto dalla guerra del Vietnam, in particolare negli Stati Uniti. Si deve anche osservare che già in precedenza nel gusto di vasti settori giovanili americani si era creata una certa propensione ad accogliere suggestioni di provenienza asiatica come mostra l'interesse per l'Oriente di vari esponenti di primo piano della cosiddetta *beat generation* come Jack Kerouac (1922-1969) o Allen Ginsberg (1926-1997) per ricordare solo i più noti. Il mito della raffinata saggezza orientale tornava, infatti, ad attrarre con forza le coscienze dei decenni successivi alla Seconda guerra mondiale in preda allo smarrimento provocato dall'Olocausto e da Hiroshima, sgomente non tanto a causa dell'incarnazione malvagia dell'hegeliano spirito della storia ma soprattutto per la mancanza di reazione di fronte all'intollerabile di cui si era macchiata larga parte della civiltà occidentale.

Tanto in USA che in Europa si era inoltre fatta sentire l'influenza della Rivoluzione culturale cinese della seconda metà degli anni Sessanta che se non altro indusse la curiosità per tutto quanto proveniva da quello sconosciuto universo. È stato suggerito che la nuova sinistra americana fu attratta dalla Cina di epoca maoista soprattutto grazie alla sua politica tecnofobica. In altri termini, l'avversione alla tecnica moderna espressa dalla politica maoista sembrava un potente veicolo per la ricomposizione tra individuo e corpo sociale agli occhi di chi

criticava la disumanizzazione corrente nella società ad avanzata composizione tecnica<sup>58</sup>. Con argomenti simili l'intellettuale italiana Rossana Rossanda ha spiegato la fortuna del maoismo nel movimento degli studenti europei del 1968, sottolineando in particolare che il maoismo italiano – più di quello francese – interpretò una “radicale critica del costume, destinata a svilupparsi anche per altre vie”, vale a dire nel fondamentalismo ecologico e nel convivialismo<sup>59</sup>.

Larghe fasce di giovani dei paesi occidentali erano dunque accomunate dalla percezione che lo sviluppo, inteso come mera crescita quantitativa di denaro e tecnologia, avesse comportato una deviazione dall'armonia universale alienando l'umanità ai dettami della produzione e del profitto. L'espressione di questo disagio volse lo sguardo ad Oriente in cerca di possibili alternative o semplicemente di miti dove fuggire. Questi stessi soggetti erano però diventati negli anni Sessanta anche dei forti consumatori per mezzo innanzitutto dei dischi in vinile che riproducevano i suoni con una velocità di 33 giri e mezzo al minuto, un bene di cui i giovani dei paesi capitalisti divennero in quel decennio i principali acquirenti. Il disco in vinile a 33 giri era stato lanciato sul mercato nel 1948 ma per i primi anni le incisioni riguardarono essenzialmente la musica classica che sarebbe stata poi surclassata dalle nuove sonorità rock. Questo nuovo genere musicale identificò la rottura dei rigidi schemi stilistici precedenti, così come avveniva anche nell'abbigliamento con l'adozione di massa dei jeans. Era la prima volta che una cultura giovanile si esprimeva su scala internazionale a seguito del contestuale miglioramento delle condizioni economiche che permetteva un autentico boom demografico e l'allungamento degli anni di studio, con la creazione di vere e proprie popolazioni studentesche. Condizioni che contribuirono a formare un mercato giovanile caratterizzato dalla domanda di beni voluttuari quali abbigliamento, dischi, fumetti, spettacoli. Ecco allora che il bisogno di fuga verso Oriente manifestato dai giovani occidentali trovò prontamente la possibilità di incontrare un'offerta consumistica facendo sorgere ed espandere in breve tempo un settore specializzato nella vendita di accessori, vestiti, musica, film, attività psicofisiche ma anche droghe, di provenienza orientale<sup>60</sup>.

In questo contesto, non c'è comunque alcun dubbio che la figura chiave dell'occidentalizzazione<sup>61</sup> delle arti marziali cinesi sia

stata quella di Bruce Lee. La sua stessa biografia lo rende un naturale mediatore, anche se con fortune molto alterne, tra culture tanto differenti<sup>62</sup>. Quando conseguì la laurea in filosofia all'università di Washington, Seattle, nel 1963, Bruce Lee era già un affermato insegnante di arti marziali, dopo aver recitato in diverse produzioni cinematografiche sin dall'età di sei anni. Tra i suoi allievi comparivano autentiche stelle del cinema e dello sport, come Steve Mc Queen (1930-1980), James Coburn (1928-2002) e lo strepitoso cestista Kareem Abdul-Jabbar, il quale tra l'altro sarebbe apparso più tardi in un combattimento cinematografico come ostico avversario dello stesso Lee<sup>63</sup>. Si ponga attenzione al fatto che la sua ricerca di sviluppo personale per mezzo della pratica non si interruppe con il successo sugli schermi. Bruce Lee, infatti, mise a punto un personalissimo metodo – jeet kune do, via della mano che arresta – con l'intenzione di costituire un efficace sistema di combattimento tramite la sintesi di diversi approcci alla lotta, di derivazione tanto orientale che occidentale. Il jeet kune do comprende, infatti, posture e tecniche delle arti marziali cinesi, della scherma e del pugilato europei, del metodo di combattimento filippino, quest'ultimo un autentico ibrido tra le tradizioni guerriere dell'arcipelago e quelle dei suoi storici dominatori spagnoli.

Il personaggio di Chen interpretato da Bruce Lee raccolse un notevole successo in patria perché esprimeva per la prima volta in modo esplicito i sentimenti di riscatto nazionale rivolti in particolare contro la trascorsa dominazione giapponese illustrandone le atrocità commesse. Nei suoi film era però presente anche la tematica della denuncia sociale con accenti molto chiari sulla lotta di classe. Ciò spiegherebbe il favore accordatogli dalla critica europea al Festival internazionale del cinema di Cannes nel maggio 1973 di contro alla contemporanea avversione registrata presso la critica statunitense<sup>64</sup>. I detrattori non mancarono neanche in Italia, ma con toni così spocchiosi che sono stati ricordati come “un sottogenere di recensori che in maniera sbrigativa si liberò dall'obbligo di scrivere”<sup>65</sup>. Comunque, il filone cinematografico delle arti marziali continuò ancora per diversi anni a riscuotere un notevole successo di pubblico nelle periferie urbane europee e specialmente tra la popolazione nera americana<sup>66</sup>. Ebbe anzi successo il filone della *blax-plotation* dove non solo gli eroi erano neri ma la centralità fu

conquistata da una figura femminile nel personaggio di Cleopatra Jones<sup>67</sup>. Le arti marziali furono in seguito sempre più assorbite in tutte le forme di comunicazione di massa, dalla narrativa alla pubblicità passando per i fumetti.

È comunque certo che dopo l'apparizione dell'indomito Chen sarebbe stato molto difficile per chiunque riproporre una scena simile a quella in cui un ufficiale americano poteva aver facilmente ragione di un cinese esperto di arti marziali umiliandolo nel suo stesso ambiente, come si vede in un famoso film che ricostruisce le vicende dell'assedio delle legazioni straniere a Pechino durante la rivolta dei Boxer (1898-1900)<sup>68</sup>. Il film fu prodotto a Hollywood nella prima metà degli anni Sessanta, prima di Bruce Lee ma soprattutto della guerra in Vietnam, quando i modelli come James Bond erano ancora invincibili.

---

<sup>1</sup> Said, 1999, p. 15. Le tesi di Said hanno anche ispirato ricerche sugli stereotipi applicati all'immagine dell'Occidente come in Carrier, 1995, ma pure le reazioni critiche di MacKenzie, 1995.

<sup>2</sup> Tucci è talmente noto e la sua opera così importante che ogni sintesi biografica o bibliografica qui possibile risulterebbe stonata. Lo si ricorda solo come fondatore nel 1933, con Giovanni Gentile (1875-1944), dell'Istituto italiano per il Medio ed Estremo Oriente (oggi Istituto storico italiano per l'Africa e l'Oriente), ancora oggi istituzione culturale fondamentale per lo studio delle civiltà asiatiche.

<sup>3</sup> Tra le moltissime edizioni si segnalano: Duyvendak, 1973; Andreini, 2004.

<sup>4</sup> Tucci, 2006, p. 14. Per un esempio evidente dell'atteggiamento criticato da Tucci, cfr. Evans, 1924.

<sup>5</sup> Per un'edizione aggiornata Smith, 1985.

<sup>6</sup> Boschi, 2003, p. 22.

<sup>7</sup> Lombardi Vallauri, 2000.

<sup>8</sup> Cfr. Bairoch, p. 668. Secondo altre stime, la popolazione cinese si sarebbe attestata da sola al 20% di quella mondiale, al pari di quella europea, su un arco temporale lunghissimo compreso tra il VI e il XVIII secolo. Cfr. Malanima, 1995, pp. 10-11.

<sup>9</sup> Per una sintetica ma esauriente biografia di Ricci, cfr. Spence, 1997, pp. 58-76.

<sup>10</sup> Cfr. Ricciardolo, 2001.

<sup>11</sup> Sul ruolo di Vico come mediatore con le culture asiatiche sono in corso di pubblicazione gli atti del convegno internazionale, cfr. Armando, in corso di pubblicazione.

<sup>12</sup> Montesquieu, 1764, pp. 194-195, 197, 237.

<sup>13</sup> Su questi temi, cfr. Jullien, 2005, pp. 6-14.

<sup>14</sup> Mazzei, 2004.

<sup>15</sup> Marx, Engels, 1960, p. 31.

<sup>16</sup> Cfr. Sofri, 1969.

<sup>17</sup> Sulla multiformità dei processi culturali, Porro, 2006, pp. 103-104.

<sup>18</sup> Lenoir, Standaert, 2005.

<sup>19</sup> Amiot, 1776-1814.

<sup>20</sup> Cibot, 1779, pp. 441-451.

<sup>21</sup> Cfr. Needham, 1983b, p. 155. L'influenza sull'opera di Ling delle nozioni sulla tradizione cinese veicolate dai gesuiti era stata già notata da Huard, Ming Wong, 1973, p. 43, i quali riprendevano le osservazioni in merito di un autore francese del XIX secolo. Sullo stesso tema si è soffermata più di recente Ciulla, 1993, p. 56.

<sup>22</sup> Per approfondire: Ulman, 1988; Grifi, 1989; Di Donato, 1998.

<sup>23</sup> Guttman, 1994.

- <sup>24</sup> Dudgeon, 1985, 1986.
- <sup>25</sup> Gruman, 1966.
- <sup>26</sup> Cfr. Sutton, 1993.
- <sup>27</sup> Chow, Spangler, 1978, p. 199.
- <sup>28</sup> Cfr. China Wushu Association, 1995.
- <sup>29</sup> Cfr. Savarese, 1980; Savarese, Brunetto, 2004.
- <sup>30</sup> Harlin, 1988. Bisogna precisare che la battuta era presente nella versione cinematografica ma è sparita nell'edizione video per il noleggiato.
- <sup>31</sup> Per una rassegna sintetica ma dettagliata, cfr. Pernatsch *et al.*, 2001, pp. 91-95.
- <sup>32</sup> Cfr. "Samurai. Mensile di Arti Marziali - Judo - Karate - Kung-fu", n. 4, giugno 1976, p. 11.
- <sup>33</sup> Per approfondire, Pernatsch *et al.*, 2001, pp. 67-98.
- <sup>34</sup> Tra le sue svariate pubblicazioni sull'argomento, si segnala, essenzialmente, Toschi, 1993.
- <sup>35</sup> Barbieri, 2004.
- <sup>36</sup> La questione è stata oggetto di una revisione sistematica da parte di Lombardo, 1989, al quale si rimanda anche per l'ampia bibliografia in materia.
- <sup>37</sup> Per una sintesi, cfr. Toschi, 2002, pp. 32-33, 47.
- <sup>38</sup> Dimostrazioni di arti marziali orientali erano abbastanza consuete negli ultimi decenni dell'Ottocento negli spettacoli di *vaudeville*, un genere teatrale di varietà nato in Francia nel corso dello stesso secolo e che si sarebbe presto diffuso anche in America prima di essere soppiantato dall'avvento del cinema sonoro e della radio.
- <sup>39</sup> Betti-Berutto, 1985, p. 56.
- <sup>40</sup> Sulla vicenda esistono comunque versioni discordanti, cfr. Pernatsch, 2005, pp. 23-24.
- <sup>41</sup> Betti-Berutto, 1985, p. 56.
- <sup>42</sup> Ulzega, Teja, 1993, p. 58.
- <sup>43</sup> Lui stesso fu l'autore dei primi manuali specifici: Oletti, 1926, 1949a, 1949b, 1956.
- <sup>44</sup> Una biografia di Carlo Oletti sta in Betti-Berutto, 1985, p. 41.
- <sup>45</sup> Mc Carey, 1937.
- <sup>46</sup> Per i titoli in materia: Kano, s.d.; De Montgailhard, s.d.; Irving Hancock, 1905; 1909; Irving Hancock, Katsukuma, 1908; Garrud, 1929. Per le edizioni italiane: Oletti, 1922, 1926; Renaud, 1922; Glucker, 1935. Su Jigoro Kano cfr. il cap. 10.
- <sup>47</sup> Futsiaka, 1951.
- <sup>48</sup> Nuti, 1999, pp. 62-63.
- <sup>49</sup> Il primo film della serie fu *Agente 007. Licenza d'uccidere* (Young, 1962).
- <sup>50</sup> "Topolino", Mondadori, Milano 21 marzo 1982. Sull'immaginario delle arti marziali nei fumetti, cfr. Guerzoni, Roda, 1992.
- <sup>51</sup> Urso, 2004, p. 6.
- <sup>52</sup> Chang-hwa Jeong, 1972.
- <sup>53</sup> Sull'impatto di questo genere cinematografico sul mercato statunitense e sul suo persistente significato sociale, cfr. Desser, 2000.
- <sup>54</sup> Si trattava di Lo Wei 1971, 1972.
- <sup>55</sup> Su questi temi, Bolelli, 1996.
- <sup>56</sup> Cfr. per esempio: Betti-Berutto, 1985, p. 37; Toschi, 1989.
- <sup>57</sup> Won, 1996.
- <sup>58</sup> Wakeman, 1973, p. 68.
- <sup>59</sup> Rossanda, 1988.
- <sup>60</sup> Su questi stessi temi, cfr. Cardini, 1992.
- <sup>61</sup> Questo termine riferito alle arti marziali cinesi appare già in Chow, Spangler, 1978, dando il titolo a un capitolo.
- <sup>62</sup> Cfr. essenzialmente: Block, 1974; Lee L., 1989; Lee B., 2000.
- <sup>63</sup> Clouse, 1978.
- <sup>64</sup> Desser, 2000, p. 40.
- <sup>65</sup> Pagliarini, 1992, p. 15.
- <sup>66</sup> Cfr. Desser, 2000, pp. 35-36.
- <sup>67</sup> Il primo titolo della serie è di Starrett, 1973.
- <sup>68</sup> Ray, 1963.

## CAPITOLO 5

# ORDINE PER FLUTTUAZIONE, IDENTITÀ DI RITMO

### 5.1 Autodisciplina e responsabilità

---

Sulle tracce del noto fisico Fritjof Capra<sup>1</sup>, in questo capitolo si mostrerà sinteticamente come siano ormai molti i settori della ricerca dove gli studiosi hanno rintracciato nel più remoto pensiero classico orientale una convergenza con i nuovi paradigmi scientifici fondati sulla visione sistemica e in continuo divenire della realtà. Se questa corrispondenza può rappresentare un autentico punto di svolta per una più matura collocazione delle discipline orientali nella società moderna, è essenziale individuare quali siano le sue traiettorie principali.

Per farlo è necessario cogliere ancora alcuni caratteri che improntano tutte le discipline orientali, per poi soffermarsi su alcuni snodi teorici che permettono di precisare il rapporto tra queste pratiche e la scienza contemporanea.

Da quanto detto sin qui, dovrebbe apparire chiaro che le discipline orientali non sono banalmente riferibili ad un sistema di pensiero ridotto a precetti tanto immutabili quanto asfissianti, a un'ortodossia normativa cogente proprio perché tradizionale. La pratica è piuttosto improntata al mutamento prodotto dall'alternanza degli opposti, di cui si acquista consapevolezza per mezzo di un processo di apprendimento volto a individuare i propri limiti e a maturare le proprie capacità. L'esercizio è indirizzato alla scoperta della propria natura più intima, realizzabile lungo un percorso di autoeducazione che responsabilizza il praticante alla ricerca dei contorni della libertà individuale, trovata, difesa e sviluppata grazie al miglioramento di se stessi ottenuto con la perseveranza nell'allenamento.

L'autodisciplina che permette di conservare l'integrità fisica e morale è al tempo stesso una via per accedere al grande ordine della natura universale. In questo senso, sebbene l'apprendimento si sviluppi grazie alla tenacia personale, questo processo

non si svolge nell'isolamento, né conduce a esaltare l'egocentrismo. Si osservi che il praticante coscienzioso pone testarda attenzione al rispetto dei ritmi spontanei dell'ambiente naturale perché sostenuto da una concezione della vita che non ritiene inconciliabili le esigenze di uomo e natura mentre ne apprezza invece la collaborazione. Allo stesso modo, il praticante coerente si sforzerà di mantenere vivo l'atteggiamento di rispetto e collaborazione anche nelle dinamiche della vita sociale. Reso più sicuro dei propri mezzi perché conscio che la sola fonte di ansie e paure si trova dentro se stesso, il praticante capace di perseverare potrà accantonare l'orgoglio e liberarsi dalle catene dell'egoismo.

Insomma, ciò che suggeriscono queste discipline non è tanto una rivincita della bistrattata continuità con la tradizione, rischiando con ciò di far volgere lo sguardo all'indietro allo smarrito abitante del villaggio globale, verso un improbabile paradiso perduto. Esse dimostrano piuttosto l'esistenza millenaria di strumenti per interpretare la realtà universale come totalità in continuo mutamento, senza per questo rinunciare alla ricerca dell'equilibrio in ogni contesto.

Si vede allora come in queste discipline è conservato un tesoro decisamente prezioso per le necessità del nostro tempo, grazie all'irrinunciabile carattere autoeducativo che permea il loro apprendimento a tutti i livelli. Il processo di autoeducazione si indirizza, infatti, verso una coerente assunzione di responsabilità per le stesse modalità con cui si realizza. Prendendo coscienza dell'interdipendenza degli opposti e del loro continuo alternarsi, si impara a riconoscere le proprie responsabilità rispetto al mutare delle circostanze e ad essere solidali con la ricerca dell'equilibrio. Evocare e perseverare la coerenza non vuol dire perciò riferirsi a imperativi categorici, definiti da un autore metafisico. Significa invece sperimentare l'armonia dell'universo espressa dall'alternanza degli opposti yin-yang che sono tuttavia parimenti complementari, come la notte non esiste senza il giorno e viceversa. Questa teoria non concepisce astrazioni antitetiche per risolvere in chiave metafisica la questione dell'opposizione, ben presente ai filosofi del passato e del presente in ogni angolo di mondo. Bene-male, vero-falso, bello-brutto, uno-molti, sempre-mai, assoluto-relativo sono coppie equilibrate anziché espressioni antagoniste: gli opposti si completano invece di escludersi a vicenda. Si badi bene che

vivere la risonanza degli opposti complementari è un processo che avviene nel mondo sensibile, dove passioni e conflitti non sono respinti o negati, ma viceversa vissuti con forza sufficiente ad assumere la responsabilità delle proprie scelte.

Possiamo allora affermare che se scegliere significa escludere una possibilità a favore di un'altra, la pratica coerente può permettere di individuare le soluzioni più adatte allo sviluppo di se stessi ma anche della civiltà, all'incremento di valori condivisibili e condivisi ad ogni angolo del pianeta, a cominciare proprio dal rispetto delle differenze. Con questa prospettiva, può essere in effetti più facile concepire forme organizzative orientate da un'adesione consapevole alla concordia, che rispecchino la compattezza dei giusti perché in esse è agevole suscitare la coesione sociale. Qualsiasi organizzazione costituisce al tempo stesso un'unità e una molteplicità. In altri termini, le varie componenti esprimono le proprie potenzialità in un contesto valoriale preciso, vincolante da un lato ma che dall'altro permette l'emersione di qualità che possono esistere solo in presenza di tale contesto. Si pensi ai rituali sociali – igiene personale, saluti – appresi sin dalla nascita in ambito familiare, oppure ad un ologramma o agli stessi organismi biologici: ogni singola parte o cellula contiene già tutta l'informazione dell'insieme. Agire con coerenza la risonanza degli opposti rende insomma possibile formulare grammatiche comprensibili a speranze diverse, attratte da un comune obiettivo.

Si badi bene che nella comune logica occidentale l'assunzione di responsabilità si potrebbe associare a un'idea di rigidità morale se non fisica, ma niente sarebbe più fuorviante per i canoni del pensiero classico orientale sotteso alle discipline di cui stiamo ragionando. Per riferirsi alla tradizione indiana, basti pensare al *Bhagavad-Gīta* – grande testo sacro dell'induismo collocato nel suo contesto culturale più ampio da Maria Vittoria Bertolucci in questo stesso volume – che si apre con l'esitazione dell'eroe, Ārjuna, a intraprendere la battaglia, non per paura ma per riluttanza nei confronti delle conseguenze della violenza. Eppure Ārjuna non può rinunciare all'azione senza snaturare la propria identità, l'essenziale è che egli non si lasci dominare, che agisca senza provare attaccamento per i frutti della propria azione, evitando così e solo così gli effetti negativi degli atti compiuti.

È un atteggiamento intriso di umanitarismo, tutt'altro che cinico, espresso anche da un adagio spesso ripetuto nelle migliori scuole di arti marziali che recita: "Pacifico non è chi non porta la spada, ma chi porta la spada senza sguainarla". Per comprendere appieno questa disposizione d'animo è comunque insostituibile la metafora dell'acqua, associata in tutti i classici propri del pensiero cinese più tradizionale all'immagine del *dao* – qui inteso come armonia immanente alla natura – che, al pari dell'acqua, è necessario a tutti senza negarsi a nessuno. L'acqua prende innumerevoli forme nel suo inarrestabile ciclo conformandosi ai più svariati climi e recipienti, ma cambiando solo il suo stato fisico e non la sua essenza chimica in cui risiede l'origine e il nutrimento della vita. Assorbita dalla terra, dalle piante, dagli animali, è il simbolo per eccellenza della flessibilità, ma può squassare le costruzioni più possenti e intaccare i minerali più duri. La sua natura la fa scorrere in basso, fino alle più profonde cavità sotterranee dove sparisce per riemergere lontano. È di particolare interesse l'insegnamento proposto tramite l'immagine dell'acqua in un grande classico cinese della tradizione militare, politica e filosofica insieme<sup>2</sup>, *L'arte della guerra*, la cui redazione è datata tra il V e il III secolo a.C. Scrive il suo leggendario autore Sunzi: "Le tattiche militari sono [...] simili all'acqua che scorre sempre dall'alto e si precipita verso il basso. Così, in guerra, la regola è di evitare ciò che è forte e di colpire ciò che è debole. Come l'acqua regola il suo corso secondo la natura topografica, così il generale pianifica la sua tattica vittoriosa in rapporto al nemico che ha di fronte". La strategia di Sunzi si conforma dunque allo schieramento avversario. Sarebbe tuttavia molto grossolano interpretare questo passo soltanto come un invito alla cautela o a un furbo opportunismo perché nella metafora dell'acqua si scorge l'essenza della tensione verso l'armonia che attraversa tutto il trattato di Sunzi. Ciò che vi è suggerito, infatti, è che la possibile inibizione dell'insorgenza di un conflitto risiede nell'attenzione a mantenere sullo stesso piano gli interlocutori in gioco. In altri termini, evitando di creare condizioni di inferiorità si può disattivare il meccanismo che innesca l'aggressività. Accogliere le ragioni dell'altro, schivare le punte della sua rigidità così come della propria, sciogliere le asprezze in una disponibilità orientata "verso il basso", sono tutte espressioni riconducibili alla metafora dell'acqua.

Se il frutto più prezioso della saggezza consiste nel costruire e conservare la pace, saggio è dunque colui che rende flessibili le proprie azioni conformandole al ritmo dell'alternanza degli opposti. Ciò non significa scansare le responsabilità anzi, al contrario, vuole essere un'esortazione ad assolvere i compiti di una persona matura restando capaci di temperare il proprio comportamento con la moderazione e la tolleranza. Tanto più quando si ricoprono incarichi di comando – fosse anche solo su se stessi, nell'intimo dei propri pensieri – quando insomma le decisioni da prendere sono cruciali come le valutazioni strategiche analizzate nel trattato di Sunzi perché relative a scelte di capitale importanza. Il trattato è famoso anche per l'enunciato secondo cui lo stratega più abile è colui che **vince senza combattere** proprio perché la sua azione scorre in discesa come l'acqua, fluida e adattabile tanto da essere presente ovunque. Ispirandosi alla natura dell'acqua, lo stratega – il praticante, se sciogliamo la metafora con un riferimento più reale – deve foggia-re la propria forma fino ad essere senza forma, impercettibile, consapevole che pieno e vuoto si avvicinano costantemente, avvertito che solo ciò che è privo di forma non può essere danneggiato.

Tuttavia, lasciare che l'efficienza universale del ritmo di alternanza degli opposti intervenga a dissolvere il conflitto non vuol dire concedere spazio alla passività. Ogni buon praticante di arti marziali sa che con un rotolamento è possibile attutire una caduta altrimenti devastante perché in questo modo si rende dinamico il rapporto tra la rigidità del suolo e la morbidezza del corpo, anziché subire passivamente la propria rovina. Al contempo egli sa che il rotolamento è un gesto attivo, consapevole, messo in opera e controllato per mezzo di un esercizio rigoroso e costante, lo stesso procedimento necessario per essere capaci di schivare un attacco o di proiettare un avversario con la sua stessa forza. Cedere, quindi, non significa lasciarsi annientare. L'acqua cambia il suo stato fisico, non la sua essenza, si inabissa per riemergere altrove, si compatta per il troppo freddo ed evapora per il troppo caldo, ma è sempre composta da due atomi di idrogeno e uno di ossigeno, H<sub>2</sub>O, la fonte della vita. È scritto sull'*Yijing*, il più classico dei classici cinesi: "Sulla terra sta l'acqua: l'immagine della solidarietà".

## 5.2 Plasticità convergenti

---

Passando a ragionare fuor di metafora, un'autentica solidarietà manifesta i suoi frutti migliori nello sviluppo della collaborazione, tra gli uomini ma al contempo tra uomo e natura. Infatti, parlando di responsabilità si deve anche ragionare sul rapporto tra l'umanità e l'ambiente naturale nel quale la vita è immersa. Il riferimento d'obbligo è al pensiero di Hans Jonas (1903-1993), il filosofo che si è interrogato sul concetto di Dio dopo Auschwitz e che, al volgere del secolo, ha gettato le basi teoriche su cui poggia tutto il dibattito attuale circa l'etica della civiltà tecnologica contemporanea<sup>4</sup>. Jonas ha posto l'accento esattamente su quello che ha chiamato principio responsabilità, tentando di dare voce a quanto di irrinunciabile c'è sempre stato nella storia dell'umanità. Secondo questo principio, la responsabilità non riguarda soltanto la sopravvivenza della specie umana, ma anche la sua unità e la dignità della sua esistenza. Dopo il dissolvimento di certezze di progresso fondate sull'asservimento della natura, la modernità ha lasciato il campo ad una visione della storia ben più perplessa, quando non disperata. Una volta era la natura ad essere pericolosa per l'uomo che adesso è invece diventato il principale pericolo per l'ambiente e di conseguenza per se stesso, senza che le fratture sociali abbiano trovato composizione e anzi con l'aggiunta di un nuovo antagonismo, tra gli interessi delle generazioni presenti e quelli delle generazioni future. Jonas ha offerto un indirizzo che ruota proprio intorno all'assunzione del principio responsabilità, tracciando un possibile percorso che sposa etica universalistica e realismo politico.

Su questa traccia possono evolvere anche le discipline orientali, che nella loro stessa pratica contengono metodi e principi capaci di superare le barriere linguistiche e di mentalità, unendo nel concreto i praticanti in comunità di scala planetaria. Condividere il linguaggio prima di tutto corporeo della propria disciplina con altri praticanti magari mai visti prima, magari all'altro capo del mondo, è una delle esperienze più affascinanti che qualsiasi praticante prima o poi si trova a sperimentare. Le potenzialità individuali sono espresse in un contesto valoriale preciso, che, se da un lato è vincolante, dall'altro permette a determinate qualità di emergere proprio grazie alla sua coerenza. È peraltro affascinante constatare che gli organismi biologici funzionano nello

stesso modo, poiché ogni singola parte o cellula contiene già tutta l'informazione dell'insieme proprio come le tecniche oggetto di questo volume, un tema dai potenziali sviluppi di enorme portata che si segnala solo per mostrare un altro possibile ancoraggio tra discipline orientali e sapere scientifico contemporaneo. Ma c'è dell'altro. Infatti, come si è visto, le discipline orientali condividono con le scienze ambientali una visione della vita che si può definire sistemica. Ciò significa che la realtà non è vista come un dato immutabile, qualcosa dato una volta per tutte di cui la ricerca deve solo sforzarsi di comprenderne le leggi oggettive già scritte da qualche parte, isolando le varie componenti del mondo naturale per poterle meglio delineare. La realtà è invece osservata come una totalità non solo inseparabile ma in continuo mutamento. L'ecologia ha già dimostrato da tempo che l'equilibrio degli ecosistemi – degli organismi viventi in generale – non è una condizione data una volta per tutte, neppure in assenza di elementi perturbativi di origine umana. Gli organismi viventi, le strutture naturali, sono infatti sistemi complessi, caratterizzati da molteplici interazioni tra fattori interni ed esterni, ma l'aspetto essenziale del loro sviluppo spontaneo risiede nella capacità di espellere il disordine<sup>5</sup> per ritrovare il proprio equilibrio con lo sfruttamento del flusso energetico in ingresso – anche solo se condotto dalla luce solare – così da realizzare un nuovo ordine a un più alto grado di stabilità. Questa essenziale capacità di autorganizzazione accomuna la spontaneità riproduttiva degli ecosistemi e degli organismi viventi al perseguimento della via che ogni praticante coerente si prefigge in qualsiasi disciplina orientale. Si può dire che tanto la natura quanto il bravo praticante conservano la direzione senza avere un fine, la direzione è quella della massimizzazione dell'energia libera disponibile mentre la traiettoria non è determinata perché ogni ambiente, così come ciascuna persona, possiede un suo proprio codice genetico da cui consegue una sua propria capacità di autorganizzazione e pertanto di efficienza nel massimizzare l'energia libera disponibile. A questo proposito giova rammentare la teoria delle strutture dissipative che nel 1977 è valsa il premio Nobel al chimico russo Ilya Prigogine (1917-2003)<sup>6</sup>. Questa teoria spiega come strutture coerenti a forma di vortice possano nascere da perturbazioni che in apparenza avrebbero dovuto dare come risultato soltanto delle turbolenze. Prigogine ha chiarito che i processi termodinami-

ci da cui origina la complessità molecolare, cioè la vita stessa, agiscono in condizioni di costante dissipazione energetica lontane dall'equilibrio e sono generati essi stessi da differenze termiche dovute all'instabilità energetica dei corpi celesti in permanente gravitazione. Da notare che il sociologo e storico Immanuel Wallerstein ha tracciato dei lineamenti teorici estremamente innovativi riguardo al metodo delle scienze sociali prendendo spunto da questa teoria. Lo studioso statunitense, mutuando Prigogine, sostiene che la strategia delle scienze sociali deve smettere di essere improntata alla ricerca di leggi universali. Strutture e movimenti sociali, infatti, al pari di quanto avviene in natura sono irriducibili ad una supposta semplicità che la scienza avrebbe come principale se non unico compito di svelare<sup>7</sup>.

Sulla scorta di queste osservazioni e cambiando piano di analisi, appare chiaro che anche lo stratega contemporaneo è obbligato a progettare la complessità. Una sfida che può essere vinta solo se chi progetta dispone di un metodo che gli consenta di assumere la molteplicità dei punti di vista, compreso il proprio, in un programma che renda conto delle complessità presenti e possibili ma che sia al contempo intelligibile ed efficace<sup>8</sup>. Questo metodo non è matematicamente predefinibile proprio perché attinente ad un sistema complesso. Esso può tuttavia scaturire dalla consuetudine con processi logici capaci di agire le informazioni misurabili con certezza, ma anche di entrare nel gioco di una logica in chiaroscuro<sup>9</sup>, di formulare strategie in movimento e frutto del movimento, circolari prima ancora che lineari, di progettare abitando il bagnasciuga dove il flusso ondulatorio mentre avvince la mente ad un'incertezza le restituisce la quiete della fertilità circostante.

In ogni campo, sia naturale che sociale, la stabilità è dunque il risultato di un dinamismo continuo, caratterizzato da fluttuazioni incessanti, multiple e interdipendenti: ordine mediante fluttuazione, per usare il linguaggio di Prigogine<sup>10</sup>. Dovrebbe allora risultare evidente che per trovare stabilità ogni organismo vivente – sia esso un bosco, un lago o una persona che pratica un esercizio – deve mantenere la propria flessibilità per essere in condizione di cogliere quante più scelte possibili nell'interazione con il proprio ambiente. Si può anche dire che la flessibilità di un sistema, così come la sua conseguente stabilità, dipendono dalla quantità di variabili a disposizione, fluttuanti entro un limite di

tolleranza. In definitiva, quanto più è dinamico lo stato dell'organismo, tanto maggiore è la flessibilità e quindi la sua capacità di equilibrio. Perdita di flessibilità significa perdita della capacità autorganizzante, dunque squilibrio, malattia, mancanza di controllo. In questo senso, il benessere dell'individuo scaturisce da un equilibrio dinamico che coinvolge le sfere fisiche, psichiche ed emozionali in continua interazione con il suo ambiente naturale e sociale. Insomma, la capacità di adattarsi ad un ambiente che muta è un carattere essenziale degli organismi viventi così come dei sistemi sociali. Se questa capacità viene perduta, l'irrigidimento conseguente comporta condizioni di difficoltà.

È necessario insistere ancora su quanto questi caratteri siano propri dell'essenza stessa su cui si fondano le discipline orientali? Nei capitoli precedenti, abbiamo già visto con François Julien come la capacità processiva insita nella tradizione cinese realizzi la via della regolazione tra gli opposti complementari yin-yang, immanenti all'esistenza. La ricerca costante di elasticità fisica e mentale, di condizioni rilassate per migliorare il gesto tecnico riempiendolo di contenuti armonici, di equilibrio tra gli opposti, il perseguimento dell'efficacia insieme alla bellezza stilistica, sono però componenti rintracciabili in tutte le discipline di origine orientale che non perdono il contatto con la propria tradizione. Come dimostrato dalle scienze biologiche, le capacità naturali di ogni individuo definiscono una certa plasticità piuttosto che un determinismo innato<sup>11</sup>. L'addestramento delle tecniche di origine orientale sviluppa proprio questa plasticità, permettendo all'adepto di incorporare sempre stati nuovi. La filosofia che le sottende richiama all'opposizione yin-yang, percepiti non come entità fisse ma nel loro continuo alternarsi, una visione del mondo in quanto totalità di ordine ciclico, espressa dalla congiunzione di due entità rivali ma complementari. In rapporto di mutua alternanza, yin e yang si incontrano nel continuo divenire di un'infinità di combinazioni, attestando con l'efficienza del loro ritmo la persistenza dell'unità universale.

La dialettica yin-yang descrive dunque come le cose funzionino in rapporto alle altre e all'universo, in un continuo processo di mutamento dove nessuna parte può essere compresa se non in relazione al tutto. Non si tratta di un sistema logico compiuto, come quelli formulati dalla filosofia di origine greca, ma si riferisce a emblemi che evocano fenomeni reali. È sbagliato cer-

carne un approfondimento solo sul piano della razionalità, operando procedimenti di astrazione e catalogazione che staccano dal mondo sensibile la reciprocità degli opposti. È proficuo invece affinare nella concretezza dell'esperienza la capacità di percepire il mutamento, ovviamente senza abbandonare l'uso dell'intelligenza razionale ma anche senza rinunciare ad arricchirla con il sentimento dell'efficacia universale del ritmo. In questo modo è possibile assumere un atteggiamento efficace per individuare soluzioni pratiche alle questioni che la vita presenta di volta in volta, con un'attitudine che può dunque farsi carico di responsabilità mature e consapevoli verso se stessi e il proprio contesto sociale e ambientale presente e futuro.

Chi pratica con coerenza una disciplina di origine orientale, ad un certo punto smette di accusare qualcuno o qualcosa per i danni che lo interessano o che scorge intorno a sé e tende invece a cercare soluzioni che partano dalla rimessa in gioco della propria esperienza personale. L'assunzione di responsabilità scaturisce in un individuo plasmato da una serie di successivi e sempre più profondi ripensamenti ed esperimenti sulla propria capacità di tolleranza e di azione, sulle proprie colpe e i propri meriti, in una parola sulla propria identità. Un'identità flessibile, pronta ad adattarsi alle infinite variabili circostanti, partecipe della vicenda umana nella gioia e nel dolore, ma ferma nella difesa delle caratteristiche irrinunciabili di unità e dignità della specie che si manifestano in qualsiasi civiltà e che scompaiono nei momenti più oscuri della storia. Sul rapporto tra responsabilità e identità personale, il filosofo catalano Manuel Cruz, parafrasando altri filosofi, ha scritto di recente: "Finora gli uomini si sono dedicati a trasformare il mondo, d'ora in poi dovranno farsene carico"<sup>12</sup>.

---

<sup>1</sup> Il riferimento è al già classico ma ancora indispensabile Capra, 1982. Cfr. anche Capra, 1975.

<sup>2</sup> Per approfondire: Van de Ven, 2000; Graff, Higham, 2002.

<sup>3</sup> Veneziani, Ferrara, 1950, p. 95.

<sup>4</sup> Cfr., essenzialmente, Jonas, 1990, 1997.

<sup>5</sup> Cfr., per esempio, De Marchi, 1992.

<sup>6</sup> Tra le sue opere, si segnala Prigogine, Stengers, 1999.

<sup>7</sup> Wallerstein, 1995, pp. 39-45.

<sup>8</sup> Cfr., essenzialmente, Morin 1997; Mogne, 1997.

<sup>9</sup> Kosko, 1995.

<sup>10</sup> Per approfondire come questi principi teorici attraversino le scienze moderne e in particolare la fisica, cfr., per esempio, Thuan Trinh Xuan, 2000; Zukav, 2004.

<sup>11</sup> Cfr., essenzialmente, Boncinelli, 2004, 2006.

<sup>12</sup> Cruz, 2005.

## CAPITOLO 6

# CHI HA LIBERO IL BRACCIO HA LIBERO IL CORE

### 6.1 Sport, movimento operaio e società civile

Le organizzazioni sportive proletarie sono state precoci in tutta Europa, a cominciare dalle aggregazioni tedesche di ginnastica e ciclismo esistenti già nel 1893, per poi sorgere tra gli anni immediatamente seguenti e quelli dell'inizio del nuovo secolo in Inghilterra, Austria, Belgio, Francia, Italia e Svizzera, allargando anche le attività al nuoto e all'escursionismo<sup>1</sup>. Negli Stati Uniti si era costituita, addirittura nel 1850, un'associazione ginnica ispirata al socialismo sin nel nome. Si trattava del tentativo di creare un movimento sportivo autonomo dei lavoratori, in dichiarata alternativa allo sport dei borghesi, come avveniva in altri campi quali musica, teatro e cinema. Anche attraverso le attività ricreative gli operai rivendicavano, insomma, la propria manifesta alterità rispetto al nemico di classe<sup>2</sup>.

Eppure questa esigenza incontrò difficoltà ad essere accolta negli apparati del movimento operaio dell'epoca, generando una diffidenza che si trascinò per molto tempo. Sono note le osservazioni in merito di John Hoberman, il quale ha sostenuto<sup>3</sup> che la sfera dell'irrazionale, quindi anche il gioco e di conseguenza lo sport, sia stata bandita nel suo complesso dal marxismo. È anche vero che a reagire su questo terreno sono state la ferma determinazione di Johan Huizinga (1872-1945) a scindere la qualità immateriale del gioco da ogni filosofia materialista, la "scatenata immaginazione antropologica"<sup>4</sup> di Josè Ortega y Gasset (1883-1955) e la critica di Josef Pieper (1904-1997) mossa alla modernità in quanto espressione del declino della religione<sup>5</sup>. Critiche dunque di forte contenuto conservatore che certo non rasserenevano chi mirava alla costruzione di una società socialista in un futuro non troppo lontano. Del resto, il fervore per il corpo atletico ha raggiunto persino l'infatuazione nell'ideologia fascista, che anzi ha espresso una dottrina consa-

pevole del corpo centrata sull'esaltazione dell'antropologia razziale e della virilità. È invece un dato di fatto che nessuna forma politica e istituzionale ispirata al marxismo ha considerato come virtuose pratiche imperniate sull'esperienza del sé in nome della preminenza della sfera sociale e collettiva. Sempre Hoberman<sup>6</sup> fa notare come l'immagine del proletariato, la classe sociale capace di imprimere alla storia la traiettoria dell'uguaglianza e per ciò espressione dell'umanità intera, coincidesse con corpi piegati dal lavoro e dalla lotta, tutt'altro che elastici e armonici come quelli sportivi.

Pur con queste premesse, l'organizzazione dello sport è tuttavia gradualmente divenuta nel corso del XX secolo un obiettivo primario delle istituzioni dei paesi comunisti e un fattore importante della loro stessa ideologia<sup>7</sup>, così come nelle nazioni capitaliste gli organismi politici di matrice socialista e comunista hanno favorito la nascita di sezioni sportive nazionali.

Cosa che è avvenuta anche in Italia, dove pure le associazioni cattoliche<sup>8</sup> e poi altri settori laici della società si sono mossi sullo stesso terreno. Sarebbe tuttavia sbagliato credere che i rapporti tra sinistra politica e movimento sportivo siano stati lineari, mentre è vero il contrario, che sono stati cioè improntati a una notevole complessità, come documenta Bruno Di Monte con grande ricchezza di fonti storiche, anche visuali, in una recente monografia<sup>9</sup>. “Avanti compagni / la vita è palestra / che i muscoli addestra / che addestra il voler. / Chi ha libero il braccio / ha libero il core / la forza è valore / la forza è pensier”<sup>10</sup>. L'inno sociale della Società Ginnastica Educativa Sempre Avanti! di Bologna – sorta nel 1901 nell'ambito dell'impegno per l'educazione fisica e intellettuale del proletariato, espresso dalle componenti laiche e progressiste del capoluogo emiliano<sup>11</sup> – sembra raccontare in effetti di una compenetrazione profonda tra istanze socialiste e attività motoria. In realtà, i partiti della sinistra italiana riservarono scarsa attenzione al fenomeno sportivo ancora nel dopoguerra, quando pure fu fondata l'Unione Italiana Sport Popolare – UISP, poi Unione Italiana Sport Per Tutti – con una struttura sorretta principalmente da quadri di matrice comunista. Pur concedendo spazio alla propaganda delle attività, la dirigenza dei partiti di sinistra attribuiva alle iniziative sportive scarso significato socioculturale, essendole sfuggita l'importanza dell'associazionismo sportivo di massa

nel rapporto con il territorio e con le lotte operaie per i diritti sociali<sup>12</sup>.

Questo atteggiamento rientrava nel contesto descritto da Felice Fabrizio in quella che a distanza di trent'anni continua ad essere la ricerca più esauriente sulla storia dell'associazionismo sportivo in Italia<sup>13</sup>. Fabrizio ha scritto che lo sport italiano si è evoluto con lentezza e difficoltà nel quadro di una conflittualità permanente tra “due funzioni sociali profondamente diverse: il controllo sociale finalizzato a perpetuare la tradizione da un lato, l'influenza sociale tesa all'innovazione, alla risposta originale a bisogni che non vengono soddisfatti totalmente o vengono addirittura ignorati, alla creazione di una nuova cultura capace di produrre uomini nuovi, dall'altro”<sup>14</sup>.

Le tendenze tipiche dello sport-spettacolo, esaltanti la centralità dell'aspetto competitivo rispetto alla ricerca di socialità, di integrazione e di benessere psicofisico, hanno così continuato a urtare contro quelle matrici culturali operanti nella profondità della società che si adoperano per mantenere stretti i tessuti solidaristici e vive le aspirazioni egalarie. Oggi la situazione sembra però essersi ribaltata grazie all'azione quotidiana di milioni di cittadini. È infatti lo sport come mero agonismo ad essere in ritardo rispetto alla società civile, rappresentando esso un modello che implica un assetto piramidale ottenuto per mezzo di selezioni consequenziali al risultato, dove dunque l'attore principale continua ad essere l'atleta. Di contro si sono consolidate esperienze che ormai definiscono un nuovo modello fondato sul coinvolgimento di tutti, dove pertanto l'attenzione si concentra sul cittadino, divenuto il protagonista più importante della pratica sportiva. Non deve allora sorprendere se all'inizio del terzo millennio solo il 40% tra gli sportivi italiani assidui ritenga che lo sport abbia bisogno di vincitori e vinti per esistere<sup>15</sup>.

## **6.2 Le arti marziali e la democrazia italiana**

---

Le mai sopite diffidenze culturali della sinistra verso lo sport hanno investito le arti marziali orientali in misura ancor più netta, specialmente all'inizio degli anni Settanta. Si parla principalmente di judō, karate e aikidō – presenti in pianta stabile in

Italia rispettivamente dagli anni Venti, dall'immediato dopoguerra e dal 1964 – essendo le uniche abbastanza diffuse all'epoca. Pur se è questo un tema che richiederebbe un lavoro specifico, travalicante gli obiettivi qui praticabili, si possono comunque offrire degli elementi utili ad un ulteriore approfondimento. A sfavore delle arti marziali giocarono, infatti, limiti culturali e miopie politiche che diedero luogo a congetture ed equivoci ma anche ad alcuni fatti concreti, in un groviglio di avvenimenti reali e di fattori simbolici che in questa sede può solo essere accennato.

Un dato reale è senz'altro la corrispondenza culturale tra il fascismo italiano e quello giapponese, entrambi intrisi di suggestioni patriottiche militariste piene di nostalgia per il fulgido passato perduto. A titolo di esempio, basti ricordare che Benito Mussolini (1883-1945) in persona ordinò l'invio di un obelisco in Giappone per celebrare il suicidio rituale dei giovani che nel XIX secolo non avevano voluto arrendersi alla supremazia occidentale. Si osservi che nel luogo dove sorge questo monumento si rinnova ancora oggi un rito a scadenza annuale, che celebra la triste ricorrenza con chiari riferimenti alla cultura marziale tradizionale giapponese<sup>16</sup>. D'altro canto, l'interesse per l'Oriente maturato in epoca fascista è testimoniato dalla già ricordata fondazione dell'Ismeo da parte di Giuseppe Tucci e di Giovanni Gentile, quest'ultimo fascista dichiarato.

Se nel 1970 si teneva in Giappone il primo campionato mondiale di karate, proprio a cavallo degli anni Sessanta e Settanta le arti marziali giapponesi trovavano anche in Italia una sempre più organica strutturazione acquistando in prestigio pubblico. Basti pensare che nel 1971 gli allievi della neonata Accademia nazionale italiana di judō (poi Accademia europea di judō) furono ricevuti da Paolo VI il quale giudicò il loro programma di addestramento come una “ascetica norma di vita e di studio”<sup>17</sup>. Va detto che il judō si salvava parzialmente dalla diffidenza verso le arti marziali grazie alla sua partecipazione olimpica e agli intenti chiaramente educativi che lo ispiravano. Il suo primo sviluppo in ambienti militari lo rendeva tuttavia sospetto a chi negli anni Sessanta vedeva come le minacce alla democrazia italiana provenissero proprio dalle forze armate, con chiaro riferimento alle vicende legate al nome del generale Giovanni De Lorenzo (1907-1973).

Alcuni gravissimi episodi contribuirono ad inasprire in quegli stessi anni la sfiducia dei democratici nei confronti delle arti marziali. Per un insieme di ragioni, il giudizio dell'opinione pubblica fu spinto addirittura verso una loro plausibile e quasi connaturata complicità con la sovversione allora praticata da forze reazionarie operanti nell'ombra ma radicate anche nelle istituzioni, in particolare in alcuni settori delle forze armate. Si ricordi che il periodo tra il 1969 e il 1974 fu funestato da ripetute stragi e attentati terroristici riconducibili alla cosiddetta strategia della tensione, cioè al tentativo di instaurare un regime di polizia come conseguenza dell'allarme creato nell'opinione pubblica per mezzo di tali atti criminosi. La contiguità tra settori dei servizi segreti e delle formazioni politiche di estrema destra, già denunciata all'epoca come la matrice di queste azioni, sarebbe stata in seguito sempre più documentata. Ebbene, proprio nel 1970 Yukio Mishima aveva portato a compimento in Giappone la clamorosa azione con cui concludeva la sua vita, all'insegna di un militarismo esaltato saturo di cultura marziale tradizionale<sup>18</sup>. Inoltre, le denunce giornalistiche seguite alla scoperta del tentato colpo di Stato nel dicembre 1970 finirono per coinvolgere anche l'aikidō, seppure incautamente. La notte del tentato golpe<sup>19</sup>, infatti, centinaia di congiurati pronti all'azione si erano riuniti in una grande palestra di Roma, proprietà dell'Associazione nazionale dei paracadutisti d'Italia, già nota come ritrovo abituale degli appartenenti ad alcuni tra i gruppi più pericolosi dell'estremismo neofascista dell'epoca<sup>20</sup>. Tuttavia, nel medesimo luogo – un vasto comprensorio ricavato da una caserma dismessa – aveva sede anche l'Aikikai, l'organizzazione principale per la diffusione dell'aikidō in Italia, che, alla scoperta del golpe nel 1971 e alla riapertura dell'istruttoria nel 1974, vide comparire sui giornali e in televisione una fotografia che ritraeva l'ingresso del polivalente. Nella fotografia compariva in primo piano proprio la targa dell'associazione, "senz'altro la più bella e, purtroppo, la più appariscente e meglio illuminata della serie decorativa del portoncino, attorno al quale meno si notano e restano appena adombrate altre targhe", come si legge in un articolo pubblicato sul periodico dell'associazione in difesa della propria rispettabilità<sup>21</sup>. È interessante notare che questo stesso articolo asseriva l'orientamento ideologico a sinistra della maggior parte dei praticanti,

tanto che la diffusione della fotografia “provocò nelle molte scuole a noi affiliate in ogni parte del Paese, comprensibili reazioni volte a chiedere che la Direzione centrale pubblicasse solenni smentite, a tutela del buon nome degli affiliati; alcuni allievi poi, che frequentavano la sede centrale, si eclissarono per qualche mese, fornendo scuse più o meno attendibili”<sup>22</sup>. Forse la fotografia non comparve più, ma certo che le vicende legate al tentato golpe radicarono nell’opinione pubblica la convinzione degli stretti rapporti intercorrenti tra l’estrema destra e le arti marziali, se non proprio con l’aikidō<sup>23</sup>.

Nel 1974, il settimanale “Panorama” – riprendendo un’indagine della rivista americana “Time” – denunciò invece senza timore di smentite il miliardario giapponese Ryoichi Sasakawa (1899-1995). Incarcerato negli anni Trenta per attività criminose commesse alla guida di una formazione paramilitare ultranazionalista, scampato all’incriminazione come criminale di guerra al termine del secondo conflitto mondiale perché gli americani preferirono arruolarlo in funzione anticomunista, il magnate era descritto come membro di spicco della mafia giapponese, esponente economico tra i più influenti del Giappone, fanatico ammiratore di Mussolini e capo di “un’armata personale di cultori del judo e del karate”<sup>24</sup>. Bisogna aggiungere che Sasakawa aveva dato vita nel 1970 alla prima organizzazione mondiale di karate, World Union of Karate-do Federation.

Per misurare la diffidenza nei confronti delle arti marziali si devono infine sommare, a questi fatti, i guasti generalizzati prodotti all’immagine delle arti marziali dalla cinematografia di genere che dilagò dopo il 1973, come si è visto, con contenuti pieni di violenza certo assai poco educativi e ancor meno riferibili alla ricerca di armonia e serenità spirituale. Si ponga peraltro attenzione al fatto che molte pellicole, sebbene basate su esibizioni di gōngfu con relative ambientazioni in Cina, vennero presentate al pubblico con titoli che richiamavano invece il karate.

### **6.3 Le arti marziali in Parlamento**

---

La questione trovò modo di essere discussa nella più idonea delle sedi politiche, vale a dire nell’ambito di una Commissione parlamentare. Le audizioni da cui si trarranno ora larghi brani

avvennero verso la fine del 1974. Ad essere ascoltati dai commissari della Camera dei deputati furono innanzitutto presidente e vicepresidente della Federazione italiana atletica pesante – organismo del CONI allora preposto anche alle arti marziali, oltre che alla lotta e alla pesistica – Carlo Zanelli (1911-2002) e Augusto Ceracchini (1926-1978), l'uno presidente anche dell'Accademia europea di judō, l'altro presidente della FIK, Federazione Italiana di Karate<sup>25</sup>.

La relazione di Zanelli riguardò soltanto il judō per il quale venne lamentato il proliferare di palestre fuori dal controllo federale, circa mille secondo una sua stima, contro le cinque-seicento affiliate al CONI. Zanelli sosteneva che queste palestre erano sorte a scopo di lucro e che erano prive di insegnanti qualificati, proponendo pertanto come soluzione il riconoscimento istituzionale dell'accademia per insegnanti da lui presieduta.

I commissari allargarono però il dibattito ad altri temi. Iniziava il comunista Giuseppe Iperico, il quale notava che Zanelli aveva sorvolato sulla possibile pericolosità del judō “non per chi lo pratica, ma per i possibili danni che possono derivare a terzi”. Iperico sottolineava infatti che “lo judo, lo ju-tzu (SIC!), il karatè possono offrire delle possibilità di aggressione nei confronti di chi non le conosce”. Il deputato comunista riconosceva che i cultori di tali discipline avrebbero dovuto ricevere una rigida formazione volta all'autocontrollo, ma proseguiva spiegando meglio le ragioni delle sue preoccupazioni: “Abbiamo avuti molti casi che confermano questo timore; soprattutto nel quadro della battaglia politica presente nel nostro Paese, si sono avuti casi di aggressione di tipo fascista da parte di gruppi appartenenti a palestre, di organizzazioni parafasciste, che hanno utilizzato queste discipline per attaccare esponenti di partiti democratici”. Iperico concludeva dicendosi convinto della necessità di procedere ad una regolamentazione più ampia rispetto al riconoscimento della sola accademia proposto da Zanelli. L'intervento pubblico avrebbe cioè dovuto regolare “tutte queste discipline – che vanno dall'aikido, allo judo, al karatè ecc. – con una legislazione organica e con un preciso controllo sul modo con cui viene svolta l'attività in questo settore sportivo, che conta discipline che possono risolversi in arti di offesa”.

Zanelli si limitava ad una difesa piuttosto goffa dell'onore delle arti marziali – del karate in particolare – argomentando che

“anche dei *boxeurs* con un cazzotto hanno ammazzato qualcuno” e che chi “ha intenzioni delinquenziali va anche in giro – come ho letto – con mazze di ferro e catene e non ha bisogno di imparare il karatè”, ma ammetteva che i fatti segnalati da Iperico erano effettivamente successi. Sulla pericolosità sociale delle arti marziali insisteva tuttavia anche il deputato democristiano Michele Zolla il quale condivideva le preoccupazioni espresse dal suo collega, ritenendo pertanto assolutamente necessaria una regolamentazione come già avveniva con le armi per il tiro a segno. Senza preoccuparsi di degradare indirettamente le arti marziali, Zolla si lanciava anzi in una sorta di paragone con l’ambiente del pugilato americano che era stato una fucina di delinquenza e vizio. A rincarare la dose ci pensava poi un altro deputato comunista, Girolamo Tripodi, il quale affermava con sicurezza che “in molte di queste scuole non viene data un’educazione finalizzata allo sport stesso e alla formazione del giovane, ma viene inculcato un orientamento e un’educazione volti all’aggressione, per utilizzare i giovani così addestrati in attività teppistiche nel campo non solo delle azioni delinquenziali, ma anche dell’attività politica. Ci sono a Roma palestre finalizzate ad azioni di carattere eversivo”. Solo l’onorevole Nicola Cotecchia – del Movimento sociale italiano, riferimento parlamentare dei neofascisti – aderiva alla difesa avanzata da Zanelli, provando anche lui a diluire la questione specifica affermando che la pericolosità di qualsiasi disciplina – persino se culturale! – dipendeva sempre dagli scopi per i quali la si usava, limitandosi poi ad aggiungere che “non dobbiamo farci guidare dai casi di violenza che si sono presentati in questi ultimi tempi, tristi, duri e pericolosi: violenza, che poi viene da tutte le parti politiche”.

Rispetto al suo sodale, Ceracchini tentava una difesa più appassionata, anche se talvolta con affermazioni curiose, come quando asseriva che “sia lo judo sia il karatè sono sport antichissimi” dimenticando la loro ben più recente paternità. Aggiungeva comunque che “anche in Italia essi vengono praticati ormai da decenni e nessuno si era mai accorto che avessero tutti quei difetti di cui oggi si accusano”, confermando in forma implicita, probabilmente senza accorgersene, la turbolenza di quei tempi e del ruolo delle arti marziali rispetto ad essi. Una sua osservazione racconta però ben di più che una semplice nota di

costume, rivelando tutto l'interesse rivestito dalle Olimpiadi: "Oggi va di moda dire che una persona è stata uccisa da un colpo di karaté; prima che lo judo entrasse a far parte dei giochi olimpici, si diceva la stessa cosa di esso". Il dirigente del CONI spiegava poi che l'evoluzione moderna del judō lo ha trasformato "da uno sport tecnico in uno sport che basa i risultati anche sulla forza fisica", che il "karatè non è che una scherma impostata sportivamente", che "il kendo è una scherma e non comporta pericoli perché i contendenti sono pesantemente vestiti e si danno solo delle grandi bastonate". Infine, Ceracchini insisteva opportunamente – pur se al fine di promuovere l'accademia di judō da lui stesso fondata – sulla qualità della formazione degli insegnanti. In questo modo rispondeva alle ulteriori affermazioni dell'onorevole Zolla circa la maggiore pericolosità delle arti marziali rispetto ad altri sport, dovuta al tipo di preparazione tecnica ma anche a causa dei nefasti influssi di certa cinematografia. "Io non ho mai assistito a film imperniati su questi sport usati in modo violento" aveva precisato il deputato, come ad allontanare il sospetto di una vergogna, "ma ho visto all'uscita di certi cinema che proiettavano pellicole del genere che alcuni giovani, ancora forse sotto la suggestione e l'eccitazione della recente visione, tentavano di ripetere fra di loro certi colpi. Di qui le nostre preoccupazioni". Che dunque non originavano tanto dalla violenza politica e dal conflitto sociale incandescente ma da una specie di contaminazione virale provocata dalle immagini cinematografiche!

Dopo l'audizione dei dirigenti CONI, fu la volta di Giacomo Zoja, presidente della FESIKA – Federazione Sportiva Italiana di Karate – accompagnato dal figlio Luigi Zoja e da Bruno De Michelis, campioni della specialità. Il suo presidente spiegò che la FESIKA aveva ottenuto il riconoscimento degli enti di promozione sportiva ENAL (Ente Nazionale Assistenza Lavoratori) e UISP, essendo l'organizzazione composta principalmente da palestre affiliate a questi due enti, oltre che, in misura minore, alla Libertas. La differenza con l'organizzazione di karate operante nel CONI – la FIK presieduta da Augusto Ceracchini – era subito esplicitata con un passo di grande chiarezza e lungimiranza in cui si possono ancora rintracciare le linee guida di una concezione dello sport matura, ben più che quella appiattita sulla tensione agonistica. La FESIKA, illustrava Zoja,

ha “impostato sin dall’inizio e portato avanti con coerenza la sua opera, in base al presupposto che il karate può costituire uno ‘sport per tutti’, in quanto unisce e armonizza le attrattive proprie di uno sport ed uno spiccato carattere formativo... Con tali premesse la FESIKA si è qualificata per la diffusione dello ‘sport per tutti’, anche per i bambini, gli anziani e le donne, con un’azione orientata a garantire il rispetto dei principi del karate... preparando gli istruttori con frequenti *stages* e corsi”. Zoja esponeva inoltre la consistenza del successo della sua organizzazione in termini numerici ma anche sotto il profilo delle affermazioni agonistiche, che l’avevano condotta ad un notevole prestigio sul piano internazionale. In merito alla questione della regolamentazione della disciplina, si disse contrario ad una norma che avesse attribuito ad un unico organismo la responsabilità dell’insegnamento di tutte le discipline, in forza della peculiarità di ciascuna di esse, per chiedere, in alternativa, il riconoscimento dell’accademia facente capo alla propria organizzazione e che venisse istituito un albo delle cinture nere.

Questo parere contrastava con l’indirizzo del CONI, tanto che all’inizio di quello stesso 1974 Ceracchini aveva rivolto parole durissime all’indirizzo dei suoi avversari della FESIKA, chiamandoli “individui di bassa statura morale... affetti da mali incurabili quali l’invidia, l’egoismo, l’accidia”<sup>26</sup>. La diatriba riguardava una proposta di legge – la n. 2455 – avanzata dal deputato Carlo Russo, che aveva raccolto le indicazioni circa l’istituzione dell’accademia promossa dai dirigenti federali del CONI. Riferimenti a questa proposta compaiono, infatti, anche negli atti parlamentari che si stanno ora esaminando, ma a quanto sembra il suo iter fu ostacolato anche dalle conclusioni alle quali giunsero i membri della commissione. Essi, infatti, nella relazione conclusiva, descrissero l’universo sportivo come dominato dalla confusione sul piano organizzativo, dedicando un’attenzione quasi totale, nello specifico del karate, a quanto acquisito circa la FESIKA, soprattutto ricordandone con dovizia di particolari il calibro internazionale e la qualità dei percorsi formativi.

Anche durante quest’altra audizione, non erano comunque mancate le solite osservazioni sulla possibile pericolosità sociale del karate. Nella sua relazione Zoja aveva subito precisato che la FESIKA non andava confusa con le organizzazioni

denunciate pochi mesi prima da “Time” e da “Panorama”. Ma il comunista Tripodi ribadiva che si era “avuto modo di notare, recentemente, che in alcune palestre venivano addestrati dei teppisti proprio perché fossero in grado di agire contro le istituzioni democratiche”. Caparbiamente, l'onorevole aggiungeva che sebbene “ci è stata portata in questa sede una lettera inviata all’“Unità”<sup>27</sup>, lettera con cui viene smentito un certo giudizio su questo tipo di disciplina sportiva, sappiamo che a Roma e nel Mezzogiorno d’Italia esistono palestre in cui si addestrano giovani per gli scopi ricordati: e la cosiddetta rivolta di Reggio Calabria ne è stata la dimostrazione”.

Si rifletta sulla davvero sorprendente conclusione di questo intervento, per capire quanto negli ambienti politici democratici fossero radicate diffidenza e confusione verso le discipline orientali. D’altro canto, si è visto che non mancavano certo i motivi di tanta ostilità. È altresì vero, tuttavia, che le arti marziali, le discipline orientali in generale, hanno spesso contribuito a rinsaldare il tessuto sociale nei territori dove esse siano riuscite a radicarsi, come ben si dimostra nel prossimo paragrafo.

## **6.4 Cogliendo su i campi di Marte l’allor<sup>28</sup>**

---

Senza aspettare gli esiti della pur generalmente auspicata ma ancora oggi attesa riforma legislativa del sistema sportivo, in tutta Italia vi è stato chi ha continuato ad operare facendo vivere in concreto lo sport su piani molteplici, dall’agonismo alla ricreazione, dall’inserimento sociale alla salute, facendo pulsare sul serio ciò che si chiama sport per tutti. Tra le tante esperienze impossibili da ricordare in questa sede, si è scelto di presentarne una che certamente riflette, nella sua traiettoria, l’essenza dei valori che anche nelle fasi meno brillanti hanno continuato a guidare l’attività delle discipline orientali nella UISP dagli anni Sessanta ad oggi. Se infatti l’indagine storica si distingue dalle raccolte antiquarie è perché essa non si interessa del passato per amore dei suoi cimeli, ma per spiegare i mutamenti attraverso l’individuazione di momenti e processi significativi. La storia che si narra è dunque quella di Luciano Gradi, perché in essa si ritrova sia un evento simbolo quale il primo campionato italiano di judō organizzato dalla UISP sia la questione del-

la diffidenza dei democratici nei confronti delle arti marziali, ma soprattutto una realizzazione di servizi sociali e culturali attraverso le discipline orientali di valore paradigmatico.

È Gradi in prima persona che racconta di essersi avvicinato al judō nel vivace contesto dell'associazionismo sportivo di Prato negli anni Sessanta. Il padre era stato presidente della UISP cittadina nei primi anni Cinquanta e il giovane aveva così praticato molti sport: nuoto, pallanuoto, pugilato, calcio, sci. Dotato di un fisico possente – il massiccio, sarà presto soprannominato – a venti anni, nel 1964, Gradi faceva il bagnino di professione, ma venne invogliato dal maestro Renzo Giusti a frequentare i corsi di judō. La passione per la disciplina si consolidò con diverse esperienze in giro per l'Italia – molto importante l'incontro con Cesare Barioli a Milano – grazie alle quali il giovane Luciano si interessò sempre più all'affinamento della tecnica tramite lo studio dei *kata*. Il miglioramento tecnico si ripercosse anche sui risultati agonistici che Gradi raccolse a livello regionale e nazionale con la Federazione del CONI fino all'inizio degli anni Settanta nella categoria “oltre 93 chilogrammi”, sebbene il suo peso raggiungesse appena i 93.

La maturazione tecnica indusse però anche un'insoddisfazione nei confronti della mentalità selettiva funzionale all'agonismo che dominava nell'allora FILPJ. Gradi racconta che nella sua palestra esisteva una vera e propria selezione naturale in funzione della vittoria in gara che divideva i praticanti in bravi e meno bravi, con i secondi considerati solo per l'allenamento degli atleti ritenuti migliori. Questa insoddisfazione provocò persino un allontanamento di circa un anno dalla pratica, fintanto che nel 1972 un compagno di palestra e di fede politica comunista – il compianto Alberto Bonistalli – non ebbe l'idea di avviare anche nella UISP l'organizzazione del judō.

L'iniziativa consisteva cioè nella realizzazione di attività gestite direttamente dalla UISP con un indirizzo diverso da quello prettamente agonistico, non soltanto quindi di creare una società affiliata alla UISP ma che continuasse a svolgere tutta l'attività in ambito FILPJ come già avveniva comunemente. Gradi rammenta molto bene il timore di dare corpo a questa idea a causa della diffidenza diffusa allora nell'organizzazione nei confronti delle arti marziali, ritenute un retaggio della destra politica. Secondo Gradi le ragioni di questa avversione

vanno individuate nella percezione del Giappone come di una nazione improntata alla marzialità, al militarismo, ma anche nell'ignoranza di cosa realmente fossero le arti marziali.

Per fortuna, i due amici incontrarono la fiducia di un dirigente di mente aperta, Roberto Ricò, vicepresidente della UISP di Prato. L'attività del judō nella UISP prese pertanto le mosse dalla trasformazione in polisportiva della società Zenith già esistente ma dedicata solo al calcio. La polisportiva accolse la società Judo Zenith UISP-Prato, che divenne così il primo sodalizio operante tutta l'attività sotto le insegne della UISP. Il primo *tatami* fu disposto in un vecchio salone da ballo situato al di sotto della sede cittadina del Partito comunista italiano. Più tardi, fu direttamente il Comune ad appoggiare l'attività mettendo a disposizione uno spazio in via Roma dove ancora oggi si pratica la disciplina. Gradi tiene a precisare che egli stesso pretese che il suo passaggio a cintura nera avvenisse nel 1973 di fronte a una commissione tecnica composta da esperti già graduati nella FILPJ, in modo da fugare ogni dubbio circa gli obiettivi del neonato organismo ben lontani dal desiderio di acquisire i gradi con più facilità. L'esame ebbe luogo a Pietrasanta nella palestra Fujiyama di Marino Lorenzoni e la commissione fu presieduta da Maurizio Corio, maestri entrambi scomparsi.

L'iniziativa partita da Prato ebbe un tale successo che in pochi mesi fu necessario impostare una strutturazione a livello nazionale, come si vedrà meglio più avanti. La preoccupazione centrale fu quella di sviluppare la formazione, che venne garantita organizzando diversi stage nazionali in Emilia, Toscana e Lazio, ma senza perdere di vista il momento agonistico. Dopo vari campionati regionali, nel 1974 fu allestito il primo campionato nazionale del judō UISP a Prato, durante il quale 280 atleti si affrontarono su tre tatami dal sabato mattina alla domenica sera, seguiti da un pubblico nutrito e partecipe oltre che dal severo giudizio della UISP e da quello ancora meno benevolo della FILPJ. Non solo l'evento fu un limpido successo organizzativo, ma proprio vincendo anche l'ultimo combattimento alle 20.00 della domenica – dopo averne sostenuti almeno altri sei, molti per un peso massimo – Gradi ottenne pure un'immensa soddisfazione personale diventando il primo campione nazionale UISP della propria categoria, giusto di fronte ai suoi concittadi-

ni. Da notare l'importanza del bagaglio tecnico, giacché la mossa risolutiva fu uno spettacolare *uchimata*, che riuscì in gara sebbene l'azione allenata di solito da Gradi fosse l'*haraigoshi*. La strutturazione del judō nella UISP sarebbe poi andata avanti con passaggi che saranno riportati in dettaglio tra breve. La qualità della formazione fu comunque garantita dalla supervisione di Tadashi Koike (1927-1997) – cintura nera a soli quattordici anni, poi istruttore di judō della polizia di Tokyo – inviato in Italia negli anni Cinquanta dalle autorità judoistiche giapponesi il quale accettò di collaborare anche con l'UISP, che continuò poi a invitarlo per molti anni dopo il suo ritorno in Giappone. Ogni passaggio di cintura fu così ottenuto con esami accurati e non per meriti politici, ciò che permise di garantire con un alto livello di insegnamento la diffusione della disciplina. Si badi bene che non sempre questo principio che sembrerebbe ovvio è stato rispettato nel mondo delle arti marziali, mentre l'UISP può vantare il contrario. Non è un caso, per esempio, se Gradi, pioniere delle discipline orientali nell'associazione, ha raggiunto la qualifica di terzo *dan*, mentre, lo ricorda egli stesso con orgoglio, un suo allievo è diventato sesto dan. Ma il contributo di Luciano Gradi alla società civile non si è esaurito con l'avvio del judō nella UISP. L'esperienza maturata nell'ambiente delle discipline orientali e il carisma della sua figura lo hanno condotto a presiedere l'ARCA<sup>29</sup>, una società sportiva che dal 2002 ha ottenuto dal Comune la gestione di un'ampia palestra dove si dedica una particolare attenzione tanto alle discipline orientali che alle attività in campo sociale. Il centro, infatti, offre un'ampia gamma di discipline orientali, dalle arti marziali alle tecniche di benessere e di espressività corporea, ma funziona anche in collaborazione con l'autorità sanitaria pubblica nell'assistenza alle persone diversamente abili e nel recupero di varie forme di disagio. Gli insegnanti delle varie attività sono anzi ammessi nell'ARCA solo se dimostrano piena disponibilità ad accogliere nei loro corsi i soggetti affidati all'associazione dai servizi sociali e sanitari. Inoltre, mentre i numerosissimi bambini sono seguiti da insegnanti formati anche sul piano psicopedagogico, i meno abbienti trovano comunque modo di praticare grazie all'accantonamento dei ricavi delle attività. I dirigenti dell'ARCA svolgono infatti la loro opera del tutto gratuitamente, cosicché i guadagni sono anche utilizzati

per finanziare opere sociali nei paesi poveri e adozioni a distanza. Lo spazio è a disposizione delle associazioni di volontariato e della circoscrizione, tanto che si può pensare all'ARCA come ad un agorà più che ad una palestra, non solo perché accanto alle attività motorie si tengono corsi e incontri culturali, ma perché è un luogo dove i cittadini possono incontrarsi per discutere, per gestire insieme socialità, per stringere reti solidali.

La biografia di Luciano Gradi è emblematica di un'attenzione alla formazione tecnica e all'impegno civile che ha tracciato la storia delle discipline orientali nella UISP, una vicenda di cui si rammenterà ora l'avvio nei suoi tratti salienti<sup>30</sup>.

Anche se la documentazione d'archivio disponibile non permette di fissare una data precisa per la sua costituzione, da quella stessa documentazione si evince tuttavia che un "gruppo promotore della Lega judo" era già attivo su scala nazionale nel 1972, come conferma la testimonianza di Luciano Gradi<sup>31</sup>. Le basi di questo movimento si erano già create almeno dieci anni prima, con numeri molto ridotti ma già capaci di proporre la presenza di otto *judoka* italiani tesserati con la UISP all'incontro internazionale di Parigi del 16-17 maggio 1964 in occasione del trentennale della FSGT, organizzazione francese di sport popolare<sup>32</sup>. Nel 1966, la Conferenza nazionale di organizzazione elaborò una statistica che collocava il judō al ventiquattresimo posto per percentuale di tessere sul totale nazionale composto da trentuno sport<sup>33</sup>. Per avere un'idea dell'esiguità delle forze di partenza si osservi che in questo documento le percentuali precise sono indicate solo fino alla decima posizione dove le bocce presentano lo 0,9%. Comunque, nella previsione delle manifestazioni sportive internazionali per la celebrazione del ventennale della UISP nell'aprile 1968 figurava anche una squadra composta da dieci judoka.

L'assemblea costitutiva della Lega nazionale judō e discipline assimilate si tenne a Prato l'undici novembre 1973, con l'elezione di un gruppo dirigente che comprendeva rappresentanti provenienti da Bologna, Grosseto, La Spezia, Prato, Reggio Emilia, Roma – da dove arrivava il primo presidente, Bruno Spacca – e Torino<sup>34</sup>. Le cosiddette discipline assimilate specificate erano aikidō, karate, kendō, lasciando però il campo aperto ad altre eventuali.

Al termine della stagione sportiva le società afferenti alla Lega erano 67, distribuite su tutto il territorio nazionale: tredici a

Roma, undici a Genova, otto a Bologna, sei a Milano, cinque a Ravenna, tre a Firenze, Grosseto e Reggio Emilia, due a Ferrara, La Spezia e Torino, una a Cisternino, Cesena, Imperia, Palermo, Pistoia, Sant’Arcangelo di Romagna, Sarzana, Savona e Teramo<sup>35</sup>. Il neonato organismo insistette sin dall’inizio sul carattere formativo delle discipline interessate, criticando la scissione tra il loro aspetto prettamente sportivo e quello culturale che sempre più sembrava caratterizzare la pratica di queste discipline in ambito CONI. Il quale veniva disapprovato anche per i costi della formazione in accademia ritenuti eccessivi da sostenere dagli aspiranti insegnanti. Un’analisi molto lucida di circa dieci anni più tardi prodotta all’interno dell’associazione – su cui si tornerà tra breve – riteneva anzi che proprio la polemica verso l’insostenibilità di questi costi aveva rappresentato il volano decisivo per la veloce crescita della Lega<sup>36</sup>.

Appena due anni dopo la costituzione della nuova Lega si contavano già 7.000 iscritti<sup>37</sup> che potevano contare su un’attività di formazione in continuo consolidamento. Eppure, in “molti comitati c’è ancora una sfiducia diffusa nei confronti dei compagni che organizzano le cosiddette arti marziali: è una sfiducia che deriva da anni di monopolio federale e talvolta perfino fascista”<sup>38</sup>, lamentava la dirigenza nazionale dell’associazione. Come si vede, una certa mentalità continuava ad essere ben radicata, ma la Lega continuò a crescere, cambiando inoltre il nome in Lega arti marziali. Continuarono anche le polemiche – spesso aspre e riprese dalla stampa nazionale<sup>39</sup> – con la Federazione affiliata al CONI, accusata sempre di perseguire un indirizzo troppo volto all’agonismo e di snaturare così l’essenza di arte delle discipline.

L’anno sportivo 1976-77 si aprì con 204 società affiliate, che erano pertanto triplicate in due anni<sup>40</sup>. Nel 1978 si contarono 13.630 tesserati, tanto che si parlava di uno sviluppo tumultuoso anche se sorretto da notevoli capacità tecniche che avevano reso la Lega un riferimento per tutto l’ambiente delle arti marziali italiane<sup>41</sup>. Quello stesso anno la Lega assunse come proprio organo ufficiale quello che era il primo periodico sulle arti marziali in Italia, apparso a Torino venti anni prima, la testata “Judo Kodokan Nippon Budo”<sup>42</sup>. E sempre nel 1978, a dicembre, fu organizzato proprio a Torino il primo campionato nazionale italiano UISP per cinture nere di karate con circa cento partecipanti provenienti da tutta Italia<sup>43</sup>.

Nei primi anni Ottanta, la Lega arti marziali superò i 15.000 iscritti raggiungendo anche un più maturo consolidamento organizzativo. Si apriva una nuova fase in cui l'obiettivo centrale era il miglioramento della preparazione tecnica. Lo sviluppo in questo senso fu garantito da alcune importanti misure: redazione di un albo nazionale delle cinture nere; uniformazione dei metodi di esame e dei corsi per insegnanti svolti a livello regionale con un programma unico nazionale e conclusi da un esame condotto da una commissione nazionale in un'unica scadenza annuale; programmazione di campionati nazionali comprendenti tutte le categorie; partecipazione a gare e seminari internazionali; strutturazione del livello organizzativo regionale in sintonia con le altre istituzioni dirigenti dell'associazione.

Come si è accennato, nel 1982 fu prodotto un documento di analisi ad uso interno molto lucido che schematizzava la realtà e le prospettive della Lega in tre fasi<sup>44</sup>. La prima era stata quella dell'avvio, caratterizzata da un'adesione diffusa ma disordinata, accompagnata dunque dal rischio di proporsi nell'ambiente delle arti marziali con una presenza non abbastanza qualificata. La seconda fase aveva comportato la riorganizzazione amministrativa e formativa che aveva consentito sia la crescita qualitativa del profilo tecnico che il raccordo tra dirigenti di Lega e dirigenti complessivi dell'associazione. La terza fase si apriva proprio allora, schiudendo ai dirigenti della Lega la nuova sfida di "produrre proposte che vadano al di là dei suoi confini interni, in una prospettiva valida per tutta l'attività delle Arti Marziali in Italia, e quindi capace di ricomporre e comprendere il senso delle diverse esperienze attraverso le quali è filtrato in occidente, e nel nostro paese in particolare, questo complesso di discipline orientali"<sup>45</sup>.

Quella sfida fu raccolta con fantasia e tenacia con un percorso ancora oggi ricco di prospettive future.

<sup>1</sup> Cfr. Rossi, 1989; 1998.

<sup>2</sup> Per approfondire: Wheeler, 1978; Rossi, 1988; 1998.

<sup>3</sup> Hoberman, 1988, pp. 51 ss.

<sup>4</sup> Ivi, p. 54.

<sup>5</sup> Ivi, pp. 75-76.

<sup>6</sup> Ivi, pp. 121-122.

<sup>7</sup> *Ibid.*

<sup>8</sup> Per l'associazionismo sportivo cattolico, cfr., essenzialmente, Pivato, 1981.

<sup>9</sup> Di Monte, 2002.

- <sup>10</sup> Ivi, p. 190.
- <sup>11</sup> Ivi, pp. 93-99.
- <sup>12</sup> Cfr. Provisionato, 1978.
- <sup>13</sup> Fabrizio, 1977.
- <sup>14</sup> Ivi, p. 16.
- <sup>15</sup> Weber, Del Campo, Pelucchi, 2003, p. 61.
- <sup>16</sup> Martinelli, 2003.
- <sup>17</sup> Toschi, 2002, p. 104.
- <sup>18</sup> Cfr. capitolo 3, par. 3.2.
- <sup>19</sup> Sulla vicenda e sul generale contesto di attività insurrezionale della destra neofascista in quegli anni, cfr., per esempio, Crainz, 2003, pp. 386 ss.
- <sup>20</sup> Tra le molte testimonianze emerse anche in diverse sedi istituzionali, si segnala, Corsini, 2004, pp. 59 ss.
- <sup>21</sup> *Cronache e attualità*, 1974, p. 46.
- <sup>22</sup> Ivi, p. 45.
- <sup>23</sup> Cfr., per esempio, *La fabbrica del Judo atto secondo*, 1976.
- <sup>24</sup> *Mussolini, banzai!*, 1974, p. 49. Per l'assai inquietante biografia di Sasakawa, noto agli appassionati di karate di tutto il mondo soprattutto come promotore della disciplina, cfr. Boneau, 2004.
- <sup>25</sup> Le citazioni seguenti sono tutte tratte da Camera di Deputati-Segretariato Generale, 1979, pp. 114-128, 227-234.
- <sup>26</sup> Toschi, 2002, p. 109.
- <sup>27</sup> L'organo dell'allora Partito comunista italiano.
- <sup>28</sup> Dall'inno di uno dei primi sodalizi ginnici italiani, sorto a Carpi nel 1879 per poi perseguire sempre più un orientamento solidarista, laico e socialista. Cfr. Di Monte, 2002, pp. 86-89.
- <sup>29</sup> [www.arcaprato.it](http://www.arcaprato.it).
- <sup>30</sup> Grazie alla puntualità e pazienza con cui Bruno Di Monte si è dedicato negli anni alla raccolta dei documenti relativi all'attività su scala nazionale delle diverse discipline sportive organizzate nella UISP.
- <sup>31</sup> Riunione gruppo promotore Lega Judo, 1973.
- <sup>32</sup> Cfr. "Notiziario UISP. Bollettino interno", 1963.
- <sup>33</sup> "Bollettino UISP", 1966, tab. 7.
- <sup>34</sup> "Judo Kodokan Nippon Budo", 1974, pp. 6-7.
- <sup>35</sup> Archivio nazionale UISP, 1974.
- <sup>36</sup> Archivio nazionale UISP-Lega nazionale arti marziali, 1982.
- <sup>37</sup> "Judo Kodokan Nippon Budo", 1975, p. 2.
- <sup>38</sup> L'impegno dei Comitati per la diffusione del judo, 1975.
- <sup>39</sup> Cfr., ad esempio, *La fabbrica del Judo atto secondo*, 1976.
- <sup>40</sup> Archivio nazionale UISP, 1976.
- <sup>41</sup> Archivio nazionale UISP, 1978, p. 3.
- <sup>42</sup> "Judo Kodokan nipponbudo", 1978.
- <sup>43</sup> "Judo Kodokan nipponbudo", 1979, p. 1.
- <sup>44</sup> Archivio nazionale UISP-Lega nazionale arti marziali, 1982.
- <sup>45</sup> Ivi, p. 4.

## **PARTE SECONDA**

### **LE DISCIPLINE**



# CAPITOLO 7

## DAL GIAPPONE ALL'ITALIA ATTRAVERSO L'OPERA DI GRANDI UOMINI... E DI UNA PICCOLA DONNA<sup>1</sup>

*Daniele Petrella*

### 7.1 Morihei Ueshiba e l'aikidō

La figura di Morihei Ueshiba (1883-1969) ha sempre rappresentato un punto di riferimento per tutti i *budōka* moderni, che lo considerano come uno dei più grandi che la storia ricordi. Ad Ayabe, infatti, fu innalzata una statua in suo onore, ancora visitata da milioni di praticanti provenienti da ogni parte del mondo. La sua vita è stata caratterizzata da particolari eventi, come la guerra russo-giapponese, durante la quale si distinse per meriti militari. Successivamente, aderì ad una particolare scuola *shintō*, Omotokyō, caratterizzata da un fanatico esoterismo e da un estremo nazionalismo, che lo portò, nel 1924, a partecipare ad una spedizione in Mongolia contro il volere del governo giapponese, esperienza che lo cambiò radicalmente. Le relazioni tra l'Omotokyō e le fazioni politiche di estrema destra coinvolsero la scuola e il suo leader, Deguchi Onisaburō, in quelli che furono chiamati i “due scandali dell'Omotokyō” che costarono la persecuzione e l'arresto dei suoi aderenti. Ueshiba, braccio destro di Deguchi, non fece eccezione ma scampò al carcere grazie alla sua fama di *budōka* e perché molti dei suoi allievi erano alti ufficiali dell'esercito e della polizia<sup>2</sup>. L'appartenenza all'Omotokyō condizionò comunque la sua visione della vita e la concezione dell'aikidō facendogli vivere, come egli stesso racconta, esperienze di tipo trascendentale – come combattere in stato di trance contro potenti *kami* – che furono influenzate non solo dallo *shintō*, ma anche dal buddhismo esoterico *shingon*<sup>3</sup>.

L'evoluzione tecnica di Ueshiba si sviluppò attraverso lo studio delle più svariate scuole e stili del *būdō*. Partendo dalle lezioni

di *sumō* impostegli dal padre, il suo studio si sviluppò apprendendo la scherma di spada e lancia della Aioi ryu, di cui il nonno era un famoso esponente. A tredici anni ebbe il suo primo maestro in Tozawa Tokusabaru della scuola Kito ryū jūjutsu, seguito da Nakai Masakatsu della Yagyū ryū, una scuola di scherma di cui ottenne il diploma nel 1908. Ueshiba affermò più volte che le reminiscenze degli studi di quei tempi, una volta confluite nell'aikidō, furono da lui utilizzate nei fondamentali *te-sabaki* e *ashi-sabaki*. Tornato dalla guerra russo-giapponese, ottenne nel 1916 un certificato da Takeda Sōkaku della Daitō ryū jūjutsu, scuola di fondamentale importanza per la nascita dell'aikidō non solo da un punto di vista tecnico ma anche, soprattutto, per lo sviluppo dei concetti di *ki*, *aiki* e *kokyū*. Nel 1922 gli fu rilasciato un diploma anche dalla scuola Shinkage jūjutsu. Circa due anni dopo si dedicò allo studio della lancia che caratterizzerà la sua pratica del *jo* e da questa esperienza mutuò anche l'*irimi*, l'entrata tipica dell'aikidō. (È curioso ricordare che uno dei nomi con i quali veniva identificata l'azione bellica giapponese a Pearl Harbor durante la seconda guerra mondiale era azione *irimi tenkan*, dal nome di una tecnica di aikidō che consiste nell'entrare nella guardia dell'avversario per poi aggirarlo.) A quarantadue anni sembra si fosse ritirato sulle montagne di Kumano per seguire una pratica segreta degli asceti di montagna che adoperavano principalmente il bastone<sup>4</sup>. Per quanto riguarda l'uso della spada, già appreso nella Yagyū ryū, seguì la Katorishintō ryū, una scuola insediata nel santuarioshintō di Katori. Suo figlio Kisshomaru, al contrario, studiò il metodo Kashimashintō ryū del santuario rivale di Kashima, dove in seguito indirizzò il suo migliore allievo straniero, Christian Tissier. Sarebbero ancora molti da elencare gli studi fatti dal fondatore, come la sua esperienza nel jūdō sotto la guida di Takagi Kiyochi.

La personalità del fondatore subì notevoli cambiamenti. Negli anni del dopoguerra, con la vecchiaia, il lato religioso del suo carattere diventò sempre più dominante. L'uomo irascibile di una volta prendeva il sopravvento sempre più di rado, mentre diveniva prevalente la sua figura di vecchio affabile e saggio filosofo. Mentre le tecniche fondamentali rimasero le stesse, le esecuzioni diventarono più morbide e circolari, riflettendo i cambiamenti della sua filosofia. Fu proprio con questo cambia-

mento che coincise il passaggio dall'*aikijutsu* all'*aikidō*. Il “nuovo” Ueshiba iniziò a spiegare l'essenza dell'*aikidō* da un punto di vista religioso e filosofico<sup>5</sup>.

L'*aikidō* veniva considerato da Ueshiba quasi come una religione, imbevuta di teorie shintō, con una complessa cosmologia, con una teoria della creazione e della distruzione. Lo identificava con il mezzo che, secondo la religione shintoista, gli dei avevano fornito all'umanità per raggiungere la salvezza ed egli ne era solo il messaggero<sup>6</sup>. Ad ogni modo, si può affermare che egli intendeva l'*aikidō* come la via, *dō*, il mezzo per raggiungere un obiettivo più alto di una semplice vittoria. Il vero obiettivo era il raggiungimento dell'armonia, *ai*, con tutto ciò che fa parte della realtà di ogni essere umano, comprese le avversità della vita e la precarietà dell'esistenza, risultato reso possibile dalla relazione che si veniva a creare con l'avversario tramite la tecnica. Questo tipo di pratica avrebbe portato un miglioramento dello spirito, della mente e del corpo. Scrive John Stevens: “Morihei dava molta importanza all'impatto rivoluzionario dell'*aikidō*, arte marziale di pace e armonia della Nuova Era, un'era in cui la forza spirituale e non quella fisica avrebbe, infine, trionfato”<sup>7</sup>.

Fu proprio la sua concezione di un *aikidō* universale, non esclusivo per i giapponesi, che portò Ueshiba a dare il via ad una massiccia e complessa opera di propaganda. L'*aikidō* non doveva essere chiuso ermeticamente in sterili forme, bensì avrebbe dovuto vivere al passo coi tempi, adattandosi di volta in volta alle diverse situazioni. Questa nuova concezione del *būdō* risultò difficile da insegnare ai giapponesi, per i quali la ritualizzazione e la copia fedele erano alla base dell'apprendimento. Di conseguenza, Ueshiba non insegnò nessuna tecnica precisa, statica, cosicché la stessa tecnica non era mai uguale, ma sempre nuova in base alla situazione: l'insegnamento si concentrava sui principi, lasciando una grande libertà alle forme. Tutto ciò che i suoi allievi avevano imparato il giorno prima non sarebbe stato uguale il giorno seguente, e così via, finché una cosa sola fosse rimasta, il principio comune a tutte le tecniche, *aiki ōkami*, lo spirito dell'*aiki*<sup>8</sup>.

Tuttavia, questo modo di concepire il *būdō* comportò qualche problema alla morte di Ueshiba. Ogni suo allievo, infatti, aveva dato maggiore rilevanza agli aspetti dell'insegnamento del fon-

datore che più lo avevano colpito e, pur avendo avuto lo stesso maestro, i loro metodi erano talvolta in antitesi. Ogni allievo possedeva dunque un aikidō diverso e ciò velocizzò la nascita di varie scuole, alcune delle quali si separarono dallo *Honbu dōjō* mentre altre continuarono a convivervi pacificamente, in nome di quei principi comuni esaltati da Ueshiba e riaffermati dal figlio Kisshomaru, suo successore.

## 7.2 L'aikidō in Italia

---

Il successo dell'aikidō in Italia, diversamente dal jūdō e dal karate, ha avuto e ha una crescita molto lenta perché la sua pratica non contempla una competizione sportiva e un aspetto agonistico. Un'altra differenza sostanziale rispetto al jūdō fu che la diffusione dell'aikidō in Italia non avvenne per canali militari, ma per un contatto quasi casuale, supportato dal messaggio di diffusione al mondo intero che il fondatore della disciplina lasciò come sua ultima volontà.

La questione su chi abbia iniziato il processo di diffusione di questa affascinante disciplina è alquanto controversa ancora oggi, ma la documentazione storica getta luce sulla realtà dei fatti. La prima presentazione dell'aikidō nel nostro paese fu opera di Onoda Haru, una scultrice che, nata a Tōkyō nel 1929, venne in Italia verso la fine degli anni Cinquanta per frequentare, con ottimi risultati, l'Accademia di belle arti di Roma. Aveva ottenuto a Tōkyō lo *shōdan* dal fondatore in persona e nel nostro paese si prodigò con ammirevole impegno per far conoscere e apprezzare l'aikidō. Rientrò in patria nel 1969, dopo aver partecipato a varie rassegne e premi, tra cui la biennale di Venezia del 1958. Una vera e propria penetrazione della disciplina nel nostro paese avvenne però ad opera di altre figure, come si vedrà fra breve.

Prima è tuttavia necessario precisare che la differenziazione stilistica seguita alla scomparsa del fondatore si percepì anche in Italia dove, fin dalla sua introduzione, l'aikidō si è presentato in modi diversi, con lo sviluppo di più scuole. Qui saranno descritte solo le tre principali: la *scuola di Tada Hiroshi* facente capo all'Aikikai di Tōkyō; la *scuola Takemusu aiki* – più nota col nome Iwama ryū – ovvero lo stile di Saitō Morihirō, facente

riferimento al santuario d'Iwama dove Ueshiba trascorse gli ultimi anni di vita; la *scuola* che, per comodità, sarà chiamata *Yamaguchi ryū*<sup>9</sup>, al fine di identificare la successione di allievi di Yamaguchi Seigo, anch'essa facente capo all'Aikikai di Tōkyō. Questo ordine corrisponde anche a quello cronologico di arrivo in Italia delle tre scuole.

Negli stessi anni di Onoda Haru, si trovava in Italia anche Kawamukai Motokage, giovanissimo shōdan, arrivato in Italia quasi per caso. Proprio a Kawamukai, che insegnava nella palestra dei Monopoli di Stato di Roma – diretta dall'allora istruttore di judō Danilo Chierchini<sup>10</sup> – va attribuito il merito di aver richiamato l'attenzione dello Honbu dōjō e dello stesso Tada sulla realtà italiana. È proprio a quest'ultimo che dobbiamo la diffusione dell'aikidō in Italia.

Tada Hiroshi nacque a Tōkyō nel 1929 da una famiglia aristocratica appartenente alla classe dei samurai, che dal 1245 risiedeva a Izuhara nell'isola di Tsushima. Sin da giovane, Tada si dedicò all'esercizio di varie arti del būdō con i migliori maestri dell'epoca, come lo Hekiryō chirurinha banpa, un antico stile di *kyūdō*, tiro con l'arco, praticato dal padre e tramandato da generazioni nella sua famiglia. Dopo la guerra, ottenne la cintura nera di karate presso il club universitario di Tōkyō, sotto la guida di Gichin Funakoshi. Contemporaneamente, praticò aikidō con l'insegnamento diretto di Ueshiba dal quale ottenne nel 1948 lo shōdan, divenendo già nel 1954 istruttore allo Honbu dōjō<sup>11</sup>.

Il 26 ottobre 1964 Tada fu inviato in Italia ed è con questa data che si fissa ufficialmente il momento esatto dell'introduzione dell'aikidō nel nostro paese. Egli iniziò a insegnare nelle maggiori palestre di judō, istituendo corsi per le cinture nere. Promosse dimostrazioni e lezioni ovunque, ponendo le basi organizzative dell'Aikikai d'Italia che nacque ufficialmente nel 1970 e che, dal 1972, iniziò la pubblicazione della rivista "Aikidō". Per l'occasione, l'allora *dōshu* Ueshiba Kisshomaru<sup>12</sup>, inviò una lettera d'augurio per le attività dell'Aikikai d'Italia che è stata così tradotta: "Tutta la gente del mondo sente ugualmente che è molto importante per la pace e la prosperità dei popoli elevare e approfondire lo spirito e il sentimento. Gioisco della diffusione dell'aikidō nel mondo, che deriva dalle tradizionali arti marziali giapponesi come mezzo di disciplina del corpo e dello

spirito e che è riconosciuto come la via migliore per elevarli. L'Aikikai d'Italia si sta sviluppando con molta serenità, dopo che il maestro Hiroshi Tada ne ha fondato le basi; io sento che esso si diffonderà e verrà seguito largamente. È quindi giusto che ora esso pubblichi un proprio giornale per una maggiore diffusione in Italia dell'aikidō; formulo pertanto i miei migliori auguri. Sono sicuro che Morihei Ueshiba, fondatore dell'aikidō, sarà felice dal suo paradiso se questo giornale appporterà un ulteriore contributo alla conoscenza dell'aikidō. Mi auguro che l'Aikikai d'Italia cresca e si diffonda sempre più<sup>13</sup>. Nel 1978 l'associazione ottenne il riconoscimento da parte dello Stato italiano della personalità giuridica, ossia di ente morale, in quanto associazione di cultura tradizionale giapponese.

Tada istituì una serie di stage annuali di grande attrattiva, il principale in estate, uno a Pasqua e un terzo in occasione della festività di Ognissanti. Il primo stage estivo si svolse a Venezia nell'agosto del 1968 ed ebbe un notevole successo, con circa ottanta praticanti, nonostante la scarsa notorietà dell'aikidō<sup>14</sup>. L'anno successivo si svolse a Roma nel dōjō di via Eleniana, quindi per qualche anno sul lago di Garda e infine a Coverciano, presso il noto centro federale di calcio.

Durante questo periodo, molti praticanti giapponesi di aikidō arrivarono in Italia per dare il loro contributo e collaborare con Tada. I primi furono Ikeda Masatomi – attualmente direttore didattico dell'Aikikai svizzero – che insegnò per lungo tempo a Napoli, Nemoto Tohio che fece altrettanto a Torino. Più tardi, per un paio di anni, Yamanaka Kano e Nemoto Jun insegnarono a Firenze. Altri furono solo di passaggio ma due di essi divennero parte integrante dell'Aikikai d'Italia, membri ufficiali della direzione didattica, Fujimoto Yōji e Hosokawa Hideki. Lo stesso dōshu Kisshomaru Ueshiba venne in Italia per tenere un grande stage nel 1988 a Milano, al quale parteciparono le maggiori autorità nel mondo dell'aikidō. Per la traduzione, l'organizzazione poté contare su Paolo Calvetti, oggi professore di Lingua e Letteratura Giapponese presso l'Università degli Studi di Napoli L'Orientale. L'ultimo grande evento di tale portata, nel nostro paese, si è svolto nel 2000. Si è trattato di uno stage internazionale tenuto dal nuovo dōshu Moriteru Ueshiba, coadiuvato da Tada Hiroshi, Fujimoto Yoji, Hosokawa Hideki. Lo stage ha visto la partecipazione di personalità europee della

statura di Christian Tissier e Philippe Gouttard, sulle quali si tornerà fra breve.

Nel 1969, più o meno nello stesso periodo in cui Tada Hiroshi fondava l'Aikikai d'Italia, arrivò anche Kobayashi Hirokazu, che divulgò la sua scuola ancora oggi praticata. Dalla sua attività didattica nascerà nel 1976 la Federazione Italiana Kobayashi e nel 1982 l'Unione Aikidō Kobayashi.

Per l'arrivo dell'Iwama ryū in Europa e più specificamente in Italia, bisogna aspettare venti anni dall'arrivo di Tada, ovvero il 1984, quando Paolo Nicola Corallini si recò per la prima volta in Giappone col preciso scopo di conoscere Saitō Morihirō. Questi aveva seguito il fondatore fino alla morte, vivendo con lui nell'Aiki Jinja, il santuario che Ueshiba aveva costruito in onore di Takemusu no kami<sup>15</sup> presso il piccolo paese montano di Iwama, dove si era ritirato con la moglie Hatsu dopo la guerra, abbandonando anche l'insegnamento pubblico. La famiglia Ueshiba conduceva una vita frugale, coltivando riso e allevando bachi da seta, aiutata da un piccolo gruppo di allievi che seguivano il fondatore<sup>16</sup>.

Saitō era appena diciottenne quando andò a trovare Ueshiba. Nato nel 1928, il giovane Morihirō ammirava i grandi spadaccini del passato, come era tipico tra i suoi coetanei. Aveva già studiato il karate *Shito ryū* e conosceva il jūdō e il kendō in quanto facevano parte del programma scolastico del tempo. Dopo aver trovato lavoro, dovette lasciare a malincuore lo studio del karate continuando unicamente col jūdō – che però riteneva poco interessante ai fini del combattimento reale – e con il kendō per il quale, invece, sembrava alquanto portato<sup>17</sup>. Egli abitava a pochi chilometri dal dōjō di Ueshiba, in un piccolo paese dove circolava voce che sulle montagne ci fosse uno strano vecchietto il quale praticava una particolare arte marziale. Poiché Ueshiba abitava in un luogo così appartato e si faceva vedere molto di rado, si venne a creare un alone di mistero intorno alla sua figura che incuteva timore a tutti coloro che decidevano di avventurarsi sulle montagne alla ricerca dello “strano vecchietto”. Tuttavia Saitō, nell'estate del 1946, trovò il coraggio di andare a conoscere Ueshiba, il quale gli diede una dimostrazione tecnica dell'aikidō e gli espose la sua teoria, secondo la quale questa disciplina aveva l'unico scopo di servire la società e l'umanità. Al principio, Saitō si meravigliò nel

sentire che un'arte marziale potesse avere simili scopi, ma col tempo ne comprese il senso e da allora non lasciò più il fondatore<sup>18</sup>, divenendo anzi il custode del tempio alla morte del maestro, assumendo inoltre il ruolo di capo istruttore dell'Ibaragi dōjō, dove il fondatore insegnava tutti i giorni. Saitō *sensei* è morto nel 2002, lasciando il ricordo del grande uomo e maestro che era stato in vita attraverso l'impegno e la pratica dei suoi allievi. Tra i tanti meriti che a lui bisogna attribuire, c'è quello di aver codificato – con il permesso di Ueshiba – i movimenti e il programma didattico di spada e bastone, rinominando questi suoi metodi *aikiken* e *aikijo*, tuttora importanti elementi del programma didattico della scuola d'Iwama.

Come si ricordava, Corallini riuscì a incontrare Saitō in Giappone nel 1984 diventando il primo *uchideshi* italiano a Iwama. Prima di questa esperienza, Corallini faceva parte dell'Aikikai d'Italia, ma era stato attratto dalla figura di Saitō, considerato da opinioni diffuse come l'erede dello stile originario dell'aikidō, colui che non si era mai allontanato da Ueshiba. In realtà non si può parlare di uno stile originale, perché tutte le scuole adoperano schemi motori che hanno caratterizzato un particolare periodo della vita di Ueshiba. Lo stile di Saitō rappresenta il metodo di pratica che il fondatore applicava nell'ultimo periodo della sua vita, ormai anziano e malato, quindi adattato a nuove esigenze fisiche.

Per quanto riguarda la diffusione della disciplina in Italia, è importante ricordare che l'Iwama ryū fu presentato, principalmente nelle regioni settentrionali, da Tomita Takeji, un allievo di Saitō, che però prese l'iniziativa senza il permesso del suo maestro<sup>19</sup>. Il quale, invece, incaricò Corallini di diffondere la sua scuola in Italia, impegno che egli accettò con entusiasmo quasi come se fosse una missione. Sempre nel 1984, su invito del suo allievo italiano, Saitō diresse un seminario a Torino, giungendo per la prima volta in Europa. La figura di Saitō affascinò molto gli *aikidōka* partecipanti grazie alla sua esperienza e alla sua pedagogia, che rendevano il suo insegnamento accessibile a tutti, dal principiante al più esperto. Così, Corallini invitò Saitō ogni anno dal 1985 al 2002, creando un vero e proprio nucleo di sviluppo dell'Iwama ryū in Europa. Infatti, furono numerosi gli stranieri presenti ai seminari di Saitō in Italia, molti dei quali seguirono le orme del collega italiano diffondendo

nel resto d'Europa l'Iwama ryū, conosciuto anche come Takemusu aiki ryū. Saitō incaricò pertanto Corallini di rappresentarlo nell'Europa centrale e meridionale e in Africa, autorizzandolo ad esaminare i propri allievi e a conferire loro gradi fino al quinto dan. Nel 1993, Corallini divenne sesto dan – il primo in Europa – e il grado gli fu conferito da Saitō in persona nel dōjō d'Iwama con una solenne cerimonia<sup>20</sup>. Ancora oggi, è lui a mantenere i più importanti incarichi tecnici e organizzativi per la diffusione dell'aikidō di Iwama in Italia.

L'ultimo stile di aikidō penetrato in Italia è stato lo Yamaguchi ryū, in modo quasi casuale. All'inizio degli anni Ottanta circolava nell'Italia settentrionale un libro sull'aikidō in francese – mai tradotto in italiano – che descriveva un metodo alquanto diverso da quelli fino ad allora pervenuti nel nostro paese. Questo libro attirò l'attenzione di tre maestri che praticavano tre stili diversi: Ferdinando Silvano di Torino, della scuola Iwama ryū; Franco Cuzzupè, sempre di Torino, dell'Aikikai d'Italia; Maurizio Valle, di Brescia, del Kobayashi aikidō, di cui pure si è fatto cenno. Silvano aveva appreso l'Iwama ryū di Tomita Takeji, ma quando ebbe l'occasione di sperimentare l'aikidō Yamaguchi ryū capì di aver trovato una scuola che più rispecchiava la propria concezione della disciplina. Cuzzupè fu uno dei primi a lasciare l'Aikikai d'Italia in seguito alla confusione didattica causata dall'eccessivo avvicinarsi di istruttori giapponesi che – proprio per le modalità didattiche sperimentali del fondatore – avevano caratteristiche tecniche diverse. Aveva così iniziato a lavorare con organizzazioni minori che però si scioglievano con enorme facilità. Anche Valle si allontanò dalla sua scuola, a causa di una scissione interna avvenuta dopo che Kobayashi dovette sospendere l'insegnamento a causa di una seria malattia. Emersero, allora, due dei suoi migliori allievi europei, André Cognard e Jeanfrançois Riondet, attuali ottavo e settimo dan, ma, dopo la morte di Kobayashi, la scuola si scisse tra l'indirizzo del primo che intese seguire il metodo del suo maestro e quello dell'altro che se ne volle allontanare. In conseguenza di questa rottura, Valle desiderò conoscere qualcosa di nuovo.

L'occasione si presentò per i tre praticanti desiderosi di cambiamenti quando giunse in Italia l'informazione di uno stage tenuto in Francia proprio dall'autore di quel libro che tanto li aveva

incuriositi. Si trattava di Christian Tissier, allora sesto dan conseguito presso l'Aikikai di Tōkyō, oggi divenuto settimo. I tre, a partire dal 1985, si recarono dunque in Francia per frequentare la scuola di Tissier, notando differenze notevoli dal punto di vista tecnico con quanto già conoscevano, soprattutto per l'ampiezza, velocità e potenza dei movimenti insegnati dal maestro francese, ma restando ancor più colpiti dall'organicità della sua scuola. Il confronto delle reciproche impressioni fu la base della nascente amicizia che, nel 1990, li condusse a invitare Tissier in Italia, e a organizzare uno stage la cui riuscita spinse i tre ad associarsi e ad entrare a far parte dell'allora Lega Arti Marziali dell'UISP. Da allora, Tissier tiene seminari in Italia quattro volte l'anno, ma ha anche inviato a insegnare uno dei suoi migliori allievi, Philippe Gouillard, quinto dan Aikikai di Tōkyō. Dal 1997 la Yamaguchi ryū è attiva anche nell'Italia meridionale dove si sta diffondendo con enorme rapidità, grazie alla costante attività dell'ARCA (Associazione di Ricerca e Cooperazione nell'Aikidō), associazione sorta a Napoli con lo scopo preciso di espandere nel Mezzogiorno il metodo di Tissier.

Come si è detto, questo stile è quello che caratterizzava la tecnica di Yamaguchi Seigo, del quale è giunto dunque il momento di presentare la figura. Yamaguchi Seigo combatté nella Seconda guerra mondiale ancora ragazzo. La sua missione era quella di guidare piccoli sommergibili da usare come siluri, una sorta di *kamikaze* del mare. Si dice che per un kamikaze il sacrificio per la patria fosse tutto, ma è chiaro che la snervante attesa dell'ultima chiamata non concedeva di sognare una vita normale, ma solo di attendere<sup>21</sup>. Per Yamaguchi quella chiamata non arrivò mai perché il Giappone firmò la resa poco prima che arrivasse il suo turno. Ormai rassegnato alla morte, non riuscì più a sperare per la sua nazione, destinata – a suo avviso, come a quello di molti altri dopo la sconfitta subita – a perdere la propria identità. Decise così di partire per l'Europa ma, poco prima della sua partenza, raccolse il consiglio di studiare un'arte marziale tradizionale (praticava già kendō, disciplina che però assumeva sempre più caratteri sportivi) da portare come un ricordo del suo paese. Fu così che si procurò due lettere di raccomandazione e si presentò a Ueshiba. Affascinato dalla sua personalità, Seigo decise di non partire e divenne uchideshi del fondatore. Di lì a poco, sarebbe diventato la punta di diamante

te dello Honbu dōjō, ricevendo l'appellativo di Genio dell'aikidō<sup>22</sup>. Yamaguchi, uno dei migliori allievi di Ueshiba, uomo eminente, di cultura e apertura di spirito leggendarie, morì all'età di 73 anni. Oggi è ricordato attraverso il lavoro di Christian Tissier, il suo migliore allievo straniero, che lo ricorda con queste parole: "La sua perdita lascia un vuoto a livello mondiale. E questo per più ragioni: era un'autorità morale, era un custode della tradizione della famiglia Ueshiba e poi, sul piano tecnico era il riferimento di un aikidō universale"<sup>23</sup>.

Colui che ha portato e divulgato l'aikidō di Yamaguchi, non solo in Italia, ma in gran parte del mondo è stato dunque Christian Tissier. Nato in Francia nel 1951, ha iniziato a praticare aikidō all'età di undici anni sotto la guida di Jean Claude Tavernier. Nel 1964, Tissier divenne allievo di Nakazono Mutsuro, appena arrivato a Parigi, uomo carismatico e con grande esperienza nelle arti marziali. A diciotto anni, si recò in Giappone, dove si è fermato per sette anni, praticando presso lo Honbu dōjō. Nakazono scrisse una missiva di presentazione del suo allievo a Yamaguchi e la sera stessa del suo arrivo il giovane Tissier seguì la sua lezione. Fu un periodo di stenti e sacrifici, con l'ostacolo della lingua e talvolta le panchine come letto. Oltre che con Yamaguchi, il tenace ragazzo studiò con Tohei Koichi del Ki aikidō e con Osawa Kisaburō, ma a influenzare il suo aikidō fu, oltre a Yamaguchi, il precedente dōshu Kisshomaru Ueshiba, che lo nominò suo *uke*, ossia colui con il quale dimostrava le tecniche durante le lezioni: era la prima volta che un occidentale riceveva questa nomina! Dopo aver conquistato il quarto dan tornò in patria ormai uomo.

Era il 1976 e per Tissier iniziò un lento apprendistato didattico presso piccole palestre di jūdō e karate, riuscendo ad aprire un dōjō a Parigi solo più tardi<sup>24</sup>. A poco a poco, il suo metodo d'insegnamento iniziò infatti ad attirare l'attenzione del pubblico, tanto che attualmente decine di migliaia di persone in tutta Europa scelgono di praticare sotto la sua guida. Oggi Tissier è uno dei più quotati maestri di aikidō, paragonabile ai più grandi esperti giapponesi. È inoltre un ottimo ambasciatore della disciplina, che promuove viaggiando continuamente per insegnare in molti paesi.

Grazie a uomini di tale statura, l'arte di Morihei Ueshiba è stata diffusa in tutto il mondo, compresa la nostra Italia, che oggi

vanta una grande tradizione e una scuola già solida sebbene giovane, in continua crescita per mezzo della formazione di ottimi istruttori che rappresentano il futuro dell'aikidō italiano.

---

<sup>1</sup> Sullo stesso tema sia consentito il rimando a Petrella, 2003. Si ringrazia l'Aikikai d'Italia, la UISP e l'Associazione di Ricerca e Cooperazione nell'Aikidō (ARCA) per aver dato libero accesso alle loro dispense, i maestri Christian Tissier, Philippe Gouttard, Nando Silvano, Luigi Branno, Agostino Pagano, Ezio Antonucci per le interviste concesse e Fabio Branno per il prezioso contributo nella ricerca delle fonti.

<sup>2</sup> Stevens, 1997, p. 12.

<sup>3</sup> Ivi, p. 13.

<sup>4</sup> Ivi, p. 81.

<sup>5</sup> Ivi, p. 90.

<sup>6</sup> Ueshiba, 1993, p. 54.

<sup>7</sup> Stevens, 1997, p. 61.

<sup>8</sup> Ueshiba, 1985, p. 91.

<sup>9</sup> Il nome Yamaguchi ryū non esiste. Viene utilizzato da chi scrive all'unico scopo di identificare la linea stilistica di coloro che hanno seguito gli insegnamenti del maestro Yamaguchi Seigo.

<sup>10</sup> Petrella, 2005.

<sup>11</sup> Cfr. "Aikidō. Periodico semestrale Aikikai d'Italia", n. 1, giugno 1972.

<sup>12</sup> Il figlio del fondatore è scomparso nel 1999, trasmettendo la carica di dōshu a suo figlio Moriteru, cfr. *Il 4 gennaio ci ha lasciato Kisshomaru Ueshiba*, 1999.

<sup>13</sup> "Aikidō. Periodico semestrale Aikikai d'Italia", n. 1, giugno 1972.

<sup>14</sup> Per comprendere la consistenza dell'evento, basti considerare che venti anni dopo lo stage nazionale del settore aikidō dell'allora FILPJ, raccolse circa cento partecipanti tra i quali numerose cinture nere, come attesta De Compadri, 1988.

<sup>15</sup> Si tratta del kami che Ueshiba identificava come protettore dell'aikidō.

<sup>16</sup> Stevens, 1995, p. 26.

<sup>17</sup> Corallini, 1997, p. 20.

<sup>18</sup> Ivi, p. 21.

<sup>19</sup> Ivi, p. 17.

<sup>20</sup> Ivi, p. 18.

<sup>21</sup> *Intervista al maestro Christian Tissier*, 1995.

<sup>22</sup> *L'aikikai nel cuore dell'aikidō*, 1996.

<sup>23</sup> *Omaggio al maestro Yamaguchi*, 1996.

<sup>24</sup> *C'era una 'voce' Christian Tissier*, 1995.

# CAPITOLO 8

## IL CORPO FILOSOFO<sup>1</sup>

*Antonio Maugliani, Maria Rita Ruzzi*

### 8.1 Introduzione

---

La pratica dell'aikidō è così ricca di suggestioni da sollecitare, con sempre maggiore frequenza, una forma compiuta alle innumerevoli riflessioni che questa disciplina marziale giapponese è capace di suscitare. Si tratta di osservazioni che vanno dal comportamento psicologico del praticante, alla definizione di cosa possa spingere oggi verso l'interesse per le arti marziali, per comparare la visione del mondo che porta con sé l'aikidō con la nostra tradizione culturale nell'ambito dello sport e attività ad esso assimilabili. È infatti ben più importante dare una spiegazione dell'arte marziale che non sia la cosiddetta “difesa personale” – espressione in effetti assai riduttiva e poco condivisibile da un serio praticante – per spiegarne invece le finalità culturali ed educative che intrinsecamente possiede, come è stato riconosciuto già per molte attività motorie di tipo più dichiaratamente sportivo.

Che l'aikidō sia una via di realizzazione dello spirito umano e della coscienza è un dato che appare evidente fin dal primo approccio, anche solo teorico. La pratica dell'aikidō ha, infatti, la caratteristica di mettere in evidenza i nostri stati d'animo o meglio tutto quello che si attiva nell'ambito della nostra emotività. Più precisamente, la realizzazione del movimento non può prescindere da una partecipazione interiore molto intensa e non si limita soltanto ad una forma esterna. Risveglia in noi un'esigenza di approfondimento, di attenzione. L'aikidō si trae fuori dalla dimensione agonistica e competitiva dello sport in genere proprio per porre il praticante dinanzi al confronto principalmente con se stesso.

Per comprendere meglio è però necessario volgere un sintetico sguardo all'origine delle arti marziali in Giappone. Qui, come peraltro con forme diverse anche in Occidente, il percorso con-

dotto dal guerriero ha sempre rappresentato vari livelli di applicazione partendo da un'esigenza prettamente bellica fino ad arrivare ad una vera e propria via di realizzazione di significato più vasto. Su questo argomento si sono creati moltissimi equivoci, generando illusioni di vario tipo. Occorre dire con molta franchezza che il samurai di cinque o sei secoli fa, seppure mosso dai migliori convincimenti rispetto alla morale dell'epoca, è lontanissimo dagli insegnamenti del fondatore dell'aikidō, Morihei Ueshiba<sup>2</sup>. Questo è un aspetto da sottolineare perché spesso, fino ad alcuni anni fa, nelle palestre di arti marziali si scimmiettava un atteggiamento cavalleresco, misto ad un'illusione di invincibilità, che non ha fatto assolutamente bene alla diffusione dei contenuti più importanti che si possono trovare nella pratica dell'aikidō. Se aveva un senso sottoporsi a degli allenamenti particolari in epoche in cui lo scontro fisico singolo o fra eserciti era non solo molto più consueto di quanto non avvenga oggi ma anche svolto con mezzi assolutamente lontani dalla tecnologia odierna, ora tutto ciò non ne avrebbe alcuno.

Questa è la ragione che ha portato il fondatore dell'aikidō a concepire un'arte marziale di tipo moderno dove lo scontro ha preso la forma di combattimento simbolico che riproduce solo esteriormente la tecnica di guerra. L'intuizione di Ueshiba è stata importante proprio da questo punto di vista: rendere possibile lo svolgersi di un combattimento simbolico, conservando però le caratteristiche psicologiche dello scontro reale, proprio in virtù del fatto di non entrare nella competizione agonistica. Questo ha reso possibile nell'aikidō una simulazione di situazioni stressanti nelle quali la ricerca di realizzazione delle tecniche sviluppa un atteggiamento creativo nei confronti del conflitto. Si è costretti prima a trasformare il proprio stato d'animo, imparando di conseguenza a modificare la postura fisica in relazione a questo mutato atteggiamento. Il rapporto tra mente e corpo nell'aikidō è qualcosa in più della scontata e un po' retorica frase *mens sana in corpore sano* che finisce per mettere tutti d'accordo con buona dose di superficialità. L'aikidō aggiunge in questa vicendevole relazione d'influenza un elemento nuovo, cioè un legame più stretto attraverso il coinvolgimento di quella che è l'intera sfera emozionale dell'individuo.

Nell'antica Grecia, già Platone (*Repubblica*, libro III) si esprimeva così a proposito dell'esercizio fisico: "Non è per coltivare

l'anima o il corpo (poiché se quest'ultimo ne riceve vantaggi è solo indirettamente) ma per coltivare la sola anima e perfezionare in essa il coraggio e lo spirito filosofico che gli dei hanno donato agli uomini la musica e la ginnastica. È per armonizzarli in una giusta proporzione tra tensione e distensione a seconda delle necessità<sup>3</sup>. Un tale punto di vista mette in luce un sistema di pensiero che vede nell'integrazione tra mente – nel senso più largo del termine – e corpo una finalità molto importante. Nello stesso tempo però differisce anche dalla prospettiva presente nell'aikidō, dove il dato innovativo consiste nell'aver attribuito al corpo un ruolo non meno fondamentale della sfera psichica. La visione offerta dall'aikidō scopre, infatti, una possibilità di conoscenza *attraverso* la sfera della sensibilità corporea che inevitabilmente filtra tutto ciò che dall'esterno ci arriva. Il corpo crea sempre un movimento intimamente legato all'aspetto mentale dell'individuo ed è sempre uno strumento che sente, percepisce, interpreta ciò che poi arriverà più in profondità con un'impronta emotiva.

## 8.2 Aikidō e bioenergetica

---

È interessante fare un paragone tra l'aikidō e la bioenergetica elaborata da Alexander Lowen nell'ambito di un'attività che parta dalle posture del corpo per osservare le implicazioni psicologiche che ogni individuo manifesta.

Essenzialmente, la bioenergetica apre interrogativi su una dimensione in cui il flusso di scambio vicendevole tra esperienza fisica di movimento e la sua risonanza nella sfera psichica è molto evidente. Questa caratteristica si ripresenta nei fondamenti di tutte le arti marziali e certamente anche nell'aikidō contemporaneo. È comunque bene sottolineare che non si dovranno mai confondere gli ambiti e le finalità specifiche della disciplina marziale con gli ambiti professionalmente definiti della materia psicologica. Ciò che interessa in questa sede è piuttosto riflettere su alcuni concetti fondamentali che sembrano presentare marcati tratti in comune negli aspetti fondanti della teoria.

La bioenergetica è sia una tecnica psicoterapica che un modo di comprendere la personalità nei termini dei suoi processi

energetici, metabolismo e respirazione. Come tecnica di terapia associa il lavoro corporeo a quello della mente. Nel corso delle sedute, paziente e terapeuta non parlano soltanto ma la comunicazione verbale viene integrata da una serie di esercizi e movimenti che mirano a sciogliere i blocchi muscolari cronici che limitano la naturale espressività e salute psicofisica dell'individuo.

Tesi fondamentale dell'analisi bioenergetica è che quanto accade nella mente riflette quello che si manifesta nel corpo e viceversa, secondo il principio d'identità funzionale tra tensione muscolare e blocco emozionale. Il corpo diviene la dimensione attraverso cui si esprime l'identità come ricorda Lowen a proposito della depressione:

La persona depressa si lamenta della mancanza di energia [...] tutto nel paziente ne indica l'indebolimento. Tutte le principali funzioni dell'organismo, tutte quelle che coinvolgono il corpo intero, in quanto opposto ai singoli sistemi d'organi, sono depresse. La quantità e l'estensione del movimento sono ridotte. Gli studi di cinetica danno appoggio a questa osservazione rivelando una marcata diminuzione del movimento corporeo nei depressi<sup>4</sup>.

Il corpo non mente, divenendo la memoria del nostro passato, dei nostri conflitti inconsci. Dando il giusto posto al linguaggio corporeo, il lavoro bioenergetico si propone di realizzare, attraverso la consapevolezza di sé, un'integrità fra realtà fisica e realtà mentale, considerate interrotte da cause legate alla storia individuale e sociale di ognuno.

Negli esercizi bioenergetici ritroviamo alcune finalità affini all'aikidō, anche se espresse in modalità formalmente differenti: risvegliare e recuperare nell'essere umano il contatto con la sua radice naturale corporea e integrarla, dando ascolto alla sfera emozionale, con la sua peculiare modalità razionalizzante. L'emotività è una possibilità in più di conoscenza e il rapporto tra emotività e ambiente si mostra appunto come un rapporto euristico espresso in termini non rigidamente razionali. Nella bioenergetica abbiamo vari esercizi per la ricerca del *grounding*, del radicamento, così come nell'aikidō assistiamo alla ricerca costante dell'equilibrio del *seika no itten* – o *tanden*, punto singolo – situato poco al di sotto dell'ombelico, corrispondente al centro di gravità fisico<sup>5</sup>. In ambedue i casi ci si propone di dare libera espressione e sviluppo all'aspetto per così dire terreno,

per far in modo che la parte psicologica e mentale si possa esprimere al meglio in un insieme integrato. È questo un concetto che appartiene alla tradizione di tutte le discipline orientali come l'aikidō: tanto più saremo coscienti dell'aspetto yin, terreno, tanto più lo saremo anche per l'aspetto yang, celeste, talmente viene considerata radicata nella natura la loro complementarietà.

Lo stesso Lowen scrive:

avere grounding è un altro modo per dire che una persona ha i piedi per terra. Può essere usato anche per significare che una persona sa dove è e perciò sa chi è. Quando ha i piedi per terra, una persona ha la sua 'posizione', cioè è qualcuno. In un senso più ampio il grounding rappresenta il contatto dell'individuo con le realtà base della sua esistenza<sup>6</sup>.

Possiamo qui cogliere un'altra affinità con l'aikidō più genuino. L'aikidō si contraddistingue anche per la ricerca del punto d'incontro dell'individuo con il suo universo naturale, per mezzo del costante ribadire l'importanza della correlazione tra stabilità fisica e stabilità emotiva, a sua volta collegata alla percezione corporea del proprio baricentro. Il corpo si può considerare il deposito di tutta la nostra esperienza: proprio come si può leggere la storia di un albero guardando le venature interne, è possibile in bioenergetica leggere e conoscere la storia di un individuo dall'espressione del suo corpo.

Nella nostra civiltà, la centralità accordata al "penso dunque sono" cartesiano – peraltro sempre più sostituito da un superficiale e consumistico "faccio dunque sono" – ci ha allontanato dal primitivo e originario senso d'identità basato su sensazioni e percezioni. La postura, le gambe, i piedi, la spina dorsale, le spalle, le anche ci danno indicazioni sul nostro passato. Spalle rialzate sono generalmente connesse con la paura, spalle ricurve indicano un senso di peso, un fardello.

Nei primati la funzione fondamentale delle braccia è di allungarsi per prendere, dare, afferrare, ma tensioni croniche del cingolo scapolare inibiscono tali movimenti. Anche la temperatura corporea è connessa allo stato energetico generale. Nel linguaggio comune, non è proprio a caso che definiamo una personalità come calda o fredda in senso traslato. Si bolle di rabbia o si raggela di terrore, sentimenti come spavento e disperazione hanno un effetto depressivo sul corpo e anche

quando sono rimossi il metabolismo del corpo riflette la loro influenza. La nostra preparazione può essere diversa, le nostre idee essere in conflitto, la nostra esperienza essere chiaramente differente, ma rimaniamo simili nel funzionamento del corpo e dei processi psichici ad esso correlati. “Se rispettiamo i nostri corpi, rispettiamo il corpo dell’altro. Se siamo in contatto con i desideri e i bisogni dei nostri corpi conosciamo i desideri altrui e se non siamo in contatto con i nostri corpi non siamo in contatto con la vita”<sup>7</sup>.

Alla base del modello concettuale finora esposto c’è la premessa che saper riconoscere dove siamo e chi siamo è la condizione per prendersi cura della nostra salute psicofisica. Per i bambini prevenzione può voler dire evitare lo smorzarsi graduale e talvolta inarrestabile della percezione di sé che porta l’individuo a immaginarsi piuttosto che a viverci. Il punto essenziale sta nell’aiutarli a ritrovare un ritmo, a rispettare i tempi, sia di realizzazione delle attività che di riposo, di carica e scarica, così da arginare l’ansia anticipatoria, un fenomeno presente in tutte le età che scollega dalla reale dimensione del momento. Bisogna cercare di evitare stimoli che fanno sorgere bisogni vaghi o impossibili da soddisfare. Spesso, nel campo generico della comunicazione sia individuale che sociale, esiste una tendenza a portare l’individuo lontano dal contatto con se stesso e a privilegiare obiettivi volti a ricevere un generico consenso sociale piuttosto che il riconoscimento della propria individualità. È invece salutare concedere tempo al respiro, alla capacità di pensare al corpo e ai suoi ritmi con la sensazione di abitarli.

Lo sport e le attività motorie sono inserite in un vortice mediatico che crea immagini simboliche spesso distorte se le paragoniamo all’idea di una pratica corporea vissuta consapevolmente. Anche individualmente ci si propone di rispettare soprattutto delle regole di immagine e di ordine estetico. Tuttavia, ciò che abbiamo in comune come esseri umani è appunto anche il nostro corpo e può risultare innaturale utilizzare forme poco sedimentate e superficiali di comunicare la propria identità attraverso un’immagine corporea costruita con strumenti mediatici.

### 8.3 Aikidō e intelligenza emotiva

---

Un altro interessante confronto è quello tra l'aikidō e l'approccio della psicologia cognitivista, con particolare riferimento alla nozione di intelligenza emotiva formulata da Daniel Goleman: "L'espressione intelligenza emotiva si riferisce alla capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le emozioni, tanto interiormente, quanto nelle nostre relazioni"<sup>8</sup>.

Già questa definizione contiene in sé molto dell'esperienza che i praticanti di aikidō sperimentano su se stessi attraverso il tipo di relazione conflittuale simbolica che si produce tra *tori* e *uke*, ovvero tra chi reagisce ad un attacco e chi lo porta. Nell'aikidō la simulazione di situazioni stressanti attraverso il combattimento simbolico sviluppa un atteggiamento creativo nei confronti del conflitto, capace di trasformare sia la postura fisica che il proprio stato interiore. Come già detto, se il corpo e la mente sono un'unità di cui occorre ritrovare il senso con un percorso di riflessione interna, la visione dell'aikidō scopre una possibilità di conoscenza attraverso la sfera della sensibilità corporea, il filtro di tutto ciò che arriva dall'esterno. Il movimento è pertanto sempre intimamente legato all'aspetto mentale dell'individuo perché il corpo è uno strumento di conoscenza che sente, percepisce, interpreta.

La nozione di intelligenza emotiva si può allora considerare alla luce di questa vicendevole relazione d'influenza tra mente e corpo. Il pensiero di Goleman si è sviluppato a partire da studi svolti nell'ambito applicativo della psicologia del lavoro. Nella scienza psicologica nel corso degli anni si è tentato in vario modo di enunciare una definizione il più possibile completa dell'intelligenza. Molti studiosi autorevoli sostengono la validità degli approcci che descrivono l'intelligenza come un fenomeno costituito da aspetti diversi e complementari, dopo che si è compreso l'iniziale errore di impostazione che considerava solo la possibilità di valutare l'intelligenza in modo univoco. Si è quindi sostenuto da più parti che esistono delle differenze da considerare e rimarcare nell'ambito del tipo di intelligenza in ogni singolo individuo; si è perciò creato un modello interpretativo chiamato "intelligenza multipla", composto da sette tipi di intelligenza comprendenti non solo abili-

tà verbali e di calcolo, ma anche abilità con varietà più personali, come capacità di conoscenza del proprio mondo interiore e di destrezza sociale.

Goleman, come dichiara espressamente, ha elaborato quelle che chiama “competenze emotive e sociali fondamentali” nell’ambito di osservazioni di comportamenti in sede lavorativa. Il lavoro, l’attività professionale, come diceva Carl Gustav Jung (1875-1961), insieme alla sfera affettiva comprova la misura del grado di felicità di un essere umano, poiché provoca un impatto faticoso che mette alla prova l’individuo con un’attività emozionale interna. La performance a cui si è sottoposti si realizza con sviluppi positivi in relazione alla nostra capacità di elaborare autocontrollo emotivo. Autocontrollo non significa negazione e repressione dei sentimenti ma sviluppo di competenze che consentano di apprendere come esprimerli. In sostanza, questa è la tematica che sottende al modello elaborato e approfondito da Goleman che non a caso parla di talenti emotivi, suscettibili di miglioramento attraverso l’esperienza.

Sintetizzando i punti fondamentali proposti dallo stesso Goleman si può tentare un paragone con le basi filosofiche delle arti marziali attingendo alle classiche codificazioni del bushidō. Si tratta di sperimentare una rilettura critica e più consapevole di alcuni concetti tradizionali per valutare la loro consistenza in un’attualità così diversa dalla loro epoca di origine, al di là di strumentalizzazioni spesso mitologiche e mistificanti. La comparazione tra i contenuti ideali della tradizione marziale orientale e una visione organica della realtà individuale e sociale permette di rilevare un’ampia gamma di aspetti che possono contribuire a rendere più consapevole la pratica di discipline non appartenenti alla nostra tradizione.

È, infatti, illusorio credere che tradizioni culturali profondamente diverse possano incontrarsi senza riprodurre rigidità e preconcetti, per produrre invece scambi proficui, se manca una volontà obiettiva di ricerca capace di mettere in relazione suggestioni lontane dal proprio patrimonio culturale con quanto ne costituisce invece matura parte integrante.

Il confronto tra le elaborazioni di Goleman e i contenuti etici tradizionali sono dunque messi a confronto nella tabella 1.

Tabella 1  
*Intelligenza emotiva e bushido*<sup>9</sup>

Intelligenza emotiva	Bushido
<p>“Consapevolezza di sé: conoscere in ogni particolare momento i propri sentimenti e le proprie preferenze e usare questa conoscenza per guidare i processi decisionali; avere una valutazione realistica delle proprie abilità e una ben fondata fiducia in se stessi”.</p>	<p>“Shin: sincerità e lealtà” – uomo presente dinanzi alla propria parola. L’ideogramma è composto da “uomo” e “bocca da cui escono le parole”. Si può considerare questo simbolo come un appello alla fiducia in se stessi e alla capacità di mostrarsi per come si è.</p>
<p>“Dominio di sé: gestire le proprie emozioni così che esse – invece di interferire con il compito in corso – lo facilitino; essere coscienti e capaci di posporre le gratificazioni per perseguire i propri obiettivi; sapersi riprendere bene dalla sofferenza emotiva”.</p>	<p>“Shugyo: disciplina, esercizio costante e controllo di sé” – attenzione. L’ideogramma rappresenta il controllo e l’autodisciplina secondo un’intenzione molto frequente nelle arti marziali, cioè quella di far sparire “la ruggine dal corpo” attraverso l’applicazione costante per rendere ognuno simbolicamente come “una spada lucente ed affilata”. Tutto questo per il fine di avvicinarsi ad una espressione genuina di sé.</p>
<p>“Motivazione: usare le proprie preferenze per spronare e guidare se stessi al raggiungimento dei propri obiettivi, come pure per aiutarsi a prendere l’iniziativa; essere efficienti... e perseverare nonostante insuccessi e frustrazioni. Empatia: percepire i sentimenti degli altri, essere in grado di adottare la loro prospettiva e coltivare fiducia e sintonia emotiva con un’ampia gamma di persone fra loro diverse”.</p>	<p>“Yu: coraggio e generosità” – allargare il proprio cuore e educarsi al superamento delle paure. Mancanza di coraggio significa sapere “cosa sia giusto ed opportuno fare ma comunque evitare di farlo”. Ecco che il coraggio si accomuna con la generosità di cuore, con aiutare se stessi e spronarsi ad agire. “Jin: benevolenza, gentilezza, sensibilità – Benevolenza e coraggio sono la mia armatura”. Tutto questo si impronta ad un approccio comprensivo nei confronti degli altri e degli eventi. Accettare la situazione e trovare una modalità di inserirsi con il proprio ritmo nella relazione, sia pure di scontro. L’aikidō è imperniato sul concetto di relazione con l’avversario, su una contrapposizione non distruttiva.</p>
<p>“Abilità sociali: gestire bene le emozioni nelle relazioni e saper leggere accuratamente le situazioni e le reti sociali; interagire fluidamente con gli altri; usare queste capacità per persuaderli e guidarli per negoziare e ricomporre dispute, come pure per cooperare e lavorare in team”.</p>	<p>“Chugi: fedeltà e senso del dovere – etica e codice deontologico”. Maai, giusta distanza nella guardia, concetto utilizzabile nel nostro discorso, in modo estensivo, come luogo appropriato, luogo cioè anche spirituale dove poter trovare la consona concentrazione e capacità valutativa per poter affrontare la dinamica del conflitto-relazione.</p>

## 8.4 Conclusioni

---

L'aikidō, arte marziale con una marcata fisionomia tradizionale, si presta a essere fonte di riflessioni in una rilettura critica di convinzioni e atteggiamenti a volte troppo schematici. Si tratta di considerare la possibilità di compiere una sorta di cammino all'indietro ripensando alla modalità di considerare i conflitti da scontro puro e semplice a occasione di confronto e relazione. Si può così ripensare all'importanza di non inibire la conflittualità ma di canalizzarla in modi realmente capaci di arricchire le componenti emotive delle parti in gioco: si consideri a riguardo il profondo valore delle tecniche che ricercano sempre l'armonia a partire dall'accettazione dell'attacco.

Scoprire che le tensioni corporee sottendono a tensioni emotive di diversa origine necessita un approccio consapevole e maturo a ogni attività corporea, non solo marziale. Per questa via si può dunque meditare su concetti come ritmo e velocità in termini non solo di prestazione ma di elaborazione interna di significati – come avviene, per esempio, nel concetto marziale di attesa nella giusta guardia – presupposto essenziale per la velocità di valutazione e risposta. La posizione appropriata rispecchia la capacità di possedere un senso maturo della propria identità, mentre la consapevolezza che questa è arricchita dalla relazione sociale rende praticanti, pur se tramite un esercizio marziale, di un'educazione implicita alla tolleranza che scaturisce proprio dalle molteplici possibilità di azione prospettate dalle varie tecniche. In sostanza, la pratica dell'aikidō migliora la disponibilità al confronto, pur nella riaffermazione costante della propria identità personale. L'azione è visibile all'esterno durante l'esecuzione delle tecniche, ma l'invito è a guardare all'interno per percepire la propria posizione e il proprio movimento nello spazio: indirizzandosi all'esterno, questo stesso atto si ripercuote all'interno in un nuovo modo di essere. Corpo filosofo è un'espressione che richiama proprio la funzione mediatrice svolta dalla dimensione corporea tra gli influssi dell'ambiente esterno e l'esperienza emotiva e psicologica interna di ogni persona. In esso la sfera corporea realizzata nel contatto con il fisico come unità e come necessario confronto con l'altro ci conduce verso una modalità riflessiva, mentre la sfera simbolica realizzata attraverso l'universalizzazione dell'espe-

rienza e la condivisione con gli altri – i ruoli di tori e uke – ci conduce verso il ricordare, in quanto ricordarsi di sé e degli altri.

L'interazione delle modalità di empatia, accettazione, congruenza, coerenza, identità ci spingono verso un processo di integrazione in un continuum unitario. Nel bushido ritroviamo un principio che riflette quest'ultima affermazione, denominato *makoto*, il cui ideogramma indica la bocca che parla affiancata da un segno che indica la perfezione, il centro<sup>10</sup>. Questo simbolo può intendersi come sincerità spontanea e come tendenza alla purezza e alla genuinità. È comunemente associato alla spada che nella cultura giapponese viene spesso paragonata al carattere: “ Il carattere è come la lama di una spada. Quando la tieni riposta nel fodero si arrugginisce e anche il taglio si ottunde. È cosa che tu devi curare assiduamente”<sup>11</sup>.

Forse proprio per questa ragione la pratica condotta in un meditativo silenzio a volte è più eloquente di tante parole.

---

<sup>1</sup> Il titolo è tratto da Cognard, 1999. Cfr. anche il precedente volume dello stesso autore (1997).

<sup>2</sup> Cfr. capitolo 7.

<sup>3</sup> Huard, Ming Wong, 1973, pp. 13-14.

<sup>4</sup> Lowen, 1980, pp. 66-67.

<sup>5</sup> Von Durckheim, 1969.

<sup>6</sup> Lowen, 1979, p. 22.

<sup>7</sup> Lowen, 1980, p. 206.

<sup>8</sup> Goleman, 1998, p. 375.

<sup>9</sup> Le citazioni nelle due colonne della tabella sono riprese, rispettivamente, da: Goleman, 1998, p. 376; Polia, 1983, pp. 31, 35, 43-44, 49, 53.

<sup>10</sup> Ivi, p. 44.

<sup>11</sup> Ivi, p. 45.



## CAPITOLO 9

# GATKĀ: GRAZIA ED ESTASI

*Claudio De Santis*

Il *gatkā* – termine sanscrito traducibile sia come grazia che come estasi – nacque sotto una precisa combinazione di pressioni storiche, sociali e spirituali che fecero sì che l'antica tradizione dei guerrieri si fondesse con l'anelito spirituale dei primi componenti la comunità dei *sikh*, insediati nel nordest dell'India, in quella che era chiamata Terra dei cinque fiumi, il Pañjāb. Diversi fattori, quali il rifiuto dell'ordine castale, l'assenza di figure sacerdotali, l'accettazione delle responsabilità sociali e familiari in prima persona, hanno contribuito a formare il corpo del *gatkā* quale naturale espressione di un'assunzione di responsabilità anche militare senza delegare questa funzione a una casta di guerrieri. Nelle comunità tradizionali solo uno squadrone di appena duecento cavalleggeri era costantemente tenuto allertato per affrontare un'eventuale emergenza, mentre il grosso delle truppe era costituito da tutti gli uomini che per educazione erano addestrati già al *gatkā*. Lo stesso principio di responsabilità spiega anche la mancanza dei ruoli sacerdotali poiché il rapporto col divino incarnato nel *sikh dharma* – traducibile come via, al pari del concetto cinese di *dao* – dal *Sirī Gurū Granth Sāhib*, libro sacro dei *sikh*, poteva essere mediato soltanto dalla propria coscienza senza altre interferenze.

Il concetto tantrico di unione degli opposti ha, nella nozione di *tapas*, un cardine basilare nella pratica del *gatkā* e del *kuṇḍalinī yoga*<sup>1</sup>. *Tapas* si viene a generare quando le energie, che nell'essere umano si disperdono solitamente verso l'alto e/o verso il basso, sono invertite e, convergendo nell'ombelico, danno origine a quello che è definito come fuoco interno o calore bianco. *Tapas* attiva quindi il processo della primeva energia cosmica – *kuṇḍal* o *kuṇḍalinī* – che prima sale nei centri energetici della testa per poi posizionarsi nell'ombelico, in quello che in tutte le tradizioni è definito come risveglio della coscienza del sé superiore. Come nel *kuṇḍalinī yoga*, anche nel *gatkā* per

generare tapas vengono utilizzati esercizi precisi in esecuzione e biotempi. Il movimento fisico e mentale è quindi strumentale a invertire le correnti del *prāṇa* e fonderle nel *manipūra cakra*. Effetto di questo processo alchemico è l'attivazione della cosiddetta mente neutra la quale scaturisce dal bilanciamento della mente negativa con quella positiva aprendo il soggetto alla dimensione tantrica del qui e ora, ossia a una dimensione intuitiva e meditativa che si realizza nel pieno svolgersi di un'azione caotica e stressante. È un processo utilizzato, consapevolmente o meno, in tutte le arti marziali e nello specifico del gatkā, dove viene formulato nel binomio santo-soldato.

Una recente tesi di laurea<sup>2</sup> evidenzia quanto l'aspetto sociale abbia influito sulla nascita del gatkā e quanto a sua volta esso abbia determinato i caratteri marziali del sikh dharma:

Nel tempo il sikhismo assume un *carattere marziale*. Nel corso della sua storia conosce momenti difficili e sanguinosi. Le possibilità erano solo due per i Sikh: soccombere al nemico che li perseguitava o tenergli testa, battendosi solo qualora fosse necessario. I Sikh scelsero questa seconda strada. Furono martiri e soldati, strateghi e prigionieri. Si esercitarono nelle arti marziali, cosicché il carattere "guerriero" divenne un loro segno distintivo.

A dimostrazione, esiste l'idea, nel sikhismo, che un fedele deve esercitarsi, in combattimento come nella vita, per diventare un *santo-soldato*. Santo nel senso di colui che dedica la propria vita al bene, perseguendolo con pensieri, parole e azioni, impegnandosi affinché nel mondo prevalga sul male. Soldato nel senso di persona sempre pronta a discernere tra bene e male e, se necessario, a lottare contro il male. Oggi il gatkā è praticato sia in India sia in occidente. In India la sua trasmissione assume anche il carattere di trasmissione della tradizione sikh: i due aspetti sono strettamente legati. In occidente è molto meno probabile dei praticanti di gatkā abbiano scelto questa arte marziale per proseguire la tradizione sikh. In occidente il gatkā è sì presentato come sikh, ma altresì come una disciplina in grado di dare al praticante degli strumenti che egli userà per raggiungere e mantenere uno stato di equilibrio psico-fisico. Ripetendo precisi schemi di movimento, in un determinato stato di coscienza, il discepolo può allargare il proprio spazio personale, espandere i propri confini e le proprie opportunità in senso fisico, mentale, emotivo e sociale.

Se in India il gatkā nasce per combattere il "nemico fuori", in Occidente la sua pratica insegna a confrontarsi anche con il "nemico dentro". Il "nemico dentro" è l'ombra racchiusa in ogni essere umano, il bollente calderone dell'inconscio che, inesplorato, può essere pericoloso, mentre conosciuto e opportunamente gestito, può divenire fonte di grande forza.

Minacciati di genocidio dall'impero Mogul di fede islamica i sikh si videro costretti a combattere per difendere la propria sopravvivenza, utilizzando in principio le antiche tecniche del *kalaripayat*, trasformandole quindi in un nuovo e originale sistema d'armi, il *gatkā*. La contingenza sociale, le tecniche preesistenti e l'originalità dei caratteri spirituali della comunità furono gli elementi che fecero germinare un nuovo modo non solo di combattere ma anche di essere combattente. Cosicché mentre il *gatkā* divenne parte integrante del sikh dharma, il sikh dharma stesso si alimentò dell'originale esperienza traen-done caratteri che sono ormai parte di esso.

Un'altra tesi di laurea approfondisce proprio questo argomento<sup>3</sup>:

I Sikh non fuggono dalle esigenze del corpo, né da quelle dello spirito. Essi riconoscono l'importanza del lavoro onesto e dell'impegno sociale, poiché solo coltivando ogni aspetto della natura umana l'uomo può arrivare a conoscere realmente se stesso e valicare il proprio essere, riconoscendo la propria identità con Dio. Così conoscere i propri limiti, in battaglia e nella vita, e tentare quotidianamente di superarli, in una strenua ed incessante ricerca di miglioramento di sé, è importante per una comprensione più profonda dell'esistenza, e del singolo, e della comunità.

In questo senso si ritiene che la pratica del *Gatkā* sia conforme alla soteriologia del Sikh-panth. L'idea del *sant-sipābhī* (santo-soldato) è una conferma di ciò: chi appartiene al *khālsā* non può fuggire le proprie responsabilità sociali e si impegna nella difesa della comunità; questo è il suo dharma e la sua via verso la salvezza. Esperando il bilanciamento fisico che il *Gatkā* costringe a ricercare, egli riequilibra gradualmente la propria mente; infine, perfettamente in equilibrio, esperisce sul piano spirituale la propria identità con Dio.

Si può dunque rispondere, concludendo, alla domanda che compare nel titolo: il *Gatkā* non è né una via soteriologica, né un'arte marziale. Il suo valore nel Sikh-panth risiede piuttosto nella sua possibilità di sviluppare i molteplici aspetti dell'uomo. Contemporaneamente il *Gatkā* è sia un mezzo di salvezza, sia un'arte marziale: è nella sintesi di queste sue due caratteristiche che si realizza l'ideale del *sant-sipābhī*.

Quali sono quindi i peculiari caratteri tecnici e psicologici che rendono originale e nel contempo così emblematico il *gatkā*, tanto da essere riconosciuto sia soltanto come mortale sistema d'armi che anche come sistema educativo della gioventù? Si deve notare la contaminazione dei sufi, i mistici dell'Islam, con i primi sikh e in particolare con Nānak (1469-1539), poeta e pensatore fondatore del sikh dharma. Infatti, il famoso maestro sufi Kabir (1398-1448, date presunte<sup>4</sup>) compare con alcuni suoi

scritti nel *Libro sacro dei sikh*. Sicuramente il moto rotatorio usato dai mistici sufi per addivenire a stadi meditativi trascendentali ispirò la ricerca di un'attitudine meditativa in combattimento e anche nel modo di usare la spada.

L'originalità ha coinciso nel passaggio dal moto circolare e unidirezionale al moto infinito, basato sulla forma dell'otto ripiegato. Questo movimento permette di cambiare in atti concreti i piani di attacco e difesa già visualizzati nella mente, senza mai interrompere il moto della spada. Si viene così a generare una sorta di sfera intorno al guerriero in cui esso è libero di cambiare obiettivo e funzione. Sarà per lui possibile, inoltre, usare tutte e due le braccia e muoversi insieme alla sfera che lo circonda, proteggendolo, in tutte le direzioni del piano. Questi cambi di direzione, inseriti in un moto infinito, possono avvenire solo quando l'arma è perpendicolare al piano, il che implica una scelta di tempo perfetta. Anticipare o ritardare il momento unico sotto una pressione emozionale equivarrebbe a mancare i piani di difesa e/o attacco, causando un disastroso insuccesso ovvero, al limite, la morte. Quindi il *gatkā* stesso per sua natura, lavorando in maniera bilanciata sugli emisferi cerebrali, induce quello stato mentale neutro che è indispensabile in battaglia e non di meno nelle alterne vicissitudini della vita di tutti i giorni.

In questa maniera era pertanto possibile sostenere con successo un confronto con molti più avversari, soddisfacendo il bisogno di sopravvivenza della comunità *sikh*. Questo controllo dello spazio interno ed esterno insieme all'uso di tutte le armi e di tutto come un'arma contribuì ulteriormente, e in termini non solo militari, al successo del *gatkā*. Infatti, l'educazione al controllo delle energie insieme alla rinuncia all'abbandonarsi ad esse crearono un sistema educativo di equilibrio, sicurezza e consapevolezza che apportò benefici nella comunicazione e nel commercio, per essere poi adottato quale indispensabile strumento formativo per la gioventù dell'epoca, valore valido ancora oggi. Si può concludere con la citazione di una terza tesi di laurea che si diffonde proprio su questo aspetto e conforta quanto sin qui esposto<sup>5</sup>:

Sono state prese in considerazione le eventuali differenze esistenti tra chi pratica Yoga, chi pratica *Gatkā* e chi non pratica nessuna delle due discipline, rispetto al loro particolare modo di sentirsi e senti-

re il proprio spazio... sono state rilevate differenze significative riguardo allo *spazio personale*, tra i tre gruppi di soggetti considerati. L'area dello *spazio personale* dei soggetti Gatkā è risultata infatti significativamente più ampia; in entrambi i gruppi sperimentali (Yoga e Gatkā) lo *spazio personale* è stato percepito come più ampio, piacevole, comodo e concreto; inoltre, i soggetti del gruppo Gatkā sono risultati più consapevoli del proprio spazio, rispetto ai soggetti degli altri due gruppi”. I risultati sperimentali autorizzano a concludere che sia yoga che gatkā sono discipline “che promuovono la consapevolezza di se stessi e del proprio spazio, il piacere di sentirsi e sentire il proprio spazio, e per quanto riguarda in particolare il Gatkā, anche la piacevole sensazione di ‘muoversi’, in combattimento come nella vita, liberi da schemi predefiniti”.

---

<sup>1</sup> Sul tantra e sul kuṇḍalinī yoga cfr. capitolo 25.

<sup>2</sup> Cusano, 2006.

<sup>3</sup> Martinelli, 2005.

<sup>4</sup> Torri, 2000, p. 244.

<sup>5</sup> Cannizzaro, 2006.



# CAPITOLO 10

## IL JUDŌ: L'ARTE MARZIALE PER EDUCARE

*Giuseppe Tesini*

### 10.1 I principi universali

---

Creato verso la fine del XIX secolo da Jigoro Kano (1860-1938) in un momento di grandi fermenti educativi che produceva fenomeni come l'associazionismo scout, l'Esperanto o il movimento olimpico, il judō ai nostri giorni resta ancora ciò che fu inizialmente: l'apprendimento di un metodo educativo. È peraltro noto che Kano, prima di interessarsi di arti marziali – spinto da un fisico non certo possente – si era appassionato alla ginnastica e al baseball, entrambi di importazione occidentale, tanto che a lui stesso si deve la fondazione della prima associazione di baseball giapponese nel 1878. La sua vocazione da educatore decollò dopo la laurea in Lettere<sup>1</sup> conseguita nel 1881 e si sarebbe mantenuta per il corso di tutta la sua vita concretizzandosi in diversi incarichi istituzionali di grande prestigio<sup>2</sup>.

I moderni ed evoluti studi sulla pedagogia e psicologia hanno interessato anche gli insegnanti di judō, ma l'adattamento è avvenuto senza snaturarne le origini. Le innovative metodologie didattiche concepite in Francia già tre decenni orsono specialmente nelle università di Montpellier e Dunkerque – basate sull'elaborazione cosiddetta conativa, volontaria, dell'apprendimento mediante l'osservazione dei tre assi di sviluppo secondo la teoria formulata da Gilles Bui Xuan – trovavano già espressione nel judō di Kano dove i tre assi corrispondevano a *shin*, *gi* e *tai* (mente, tecnica e corpo). In Italia, il compianto Marcello Bernardi ha seguito la stessa via riferendo la sua esperienza intellettuale e didattica a corpo, mente e cuore<sup>3</sup>.

Il processo di maturazione non avviene con le chiacchiere ma giorno dopo giorno, con la sudata fatica dell'allenamento quotidiano sul tatami, con lo studio meticoloso per perfezionare i propri schemi di attacco e difesa. Necessita della ripetizione costan-

te di gesti tecnici per guadagnare gli automatismi necessari a produrre in tempo reale una corretta e tempestiva risposta a situazioni di combattimento che mutano continuamente. Richiede lealtà durante il *randori*, dove si cerca di superare ogni avversario ma nel rispetto delle regole e, soprattutto, esige un atteggiamento deciso con i forti e più gentile con i deboli, disponibile ad aiutare i meno abili e generosi nei confronti dei meno capaci.

Una metafora della vita! Ognuno vale solo per quello che è e che dà, sicuramente non per il ceto sociale, il grado di istruzione, il conto in banca, la fede politica o religiosa: tutti sono persona, nessuno è numero! Il *dōjō* è un ambiente altamente selettivo, nel senso che coloro i quali non si ritrovano in sintonia con i principi appena rammentati faticano a continuare e prima o poi si autoescludono. Ciò lo rende un'isola che non gode delle luci della ribalta, dove forse si combattono battaglie di retroguardia e, per tanti versi, controcorrente, ma che resta un approdo, sia pure per poche ore, in un mondo di amicizia, generosità, lealtà e, perché no, di bontà. Un luogo dove l'essere ha finalmente la sua rivincita sull'avere.

Secondo Kano, l'educazione consiste nel tirare fuori l'elemento sociale dell'essere umano, combattendone gli istinti egoistici. La cultura è perciò intesa come **saper fare**, che significa appunto estrarre dall'esperienza umana gli aspetti corretti, caratterizzati da sensibilità sociale e scartare quelli negativi, predominati dall'egoismo. Lo sport è allora amicizia, è imparare a dare se stessi, nella consapevolezza che se oggi ci si confronta in gara, domani si costruirà la vita insieme. Insomma, l'indirizzo sociale delle concezioni relative a educazione, cultura e sport costituisce il fine del judō e l'esempio che esso offre al mondo per l'educazione dei giovani. Creando la scuola di judō, il maestro Kano ha fornito un esempio pratico che può essere discusso, analizzato e adattato a tutti gli ambiti educativi, dalla scuola all'oratorio, dallo scoutismo allo sport.

Il jūjutsu era stato coltivato per scopi egoistici, per essere più forti o per difendersi da soli, quindi, seppure aveva avuto molti nobili esponenti, alla fine dell'Ottocento era considerato in Giappone una pratica deleteria per i giovani, sconveniente per chiunque provenisse da una famiglia con qualche pretesa morale. La profonda innovazione di Kano fu proprio la trasformazione di una tecnica, jutsu, in un principio di vita, dō, come sin-

tetizzato nei due aforismi che egli stesso creò per definire il judō: *massima efficacia con il minimo sforzo; prosperità e mutuo benessere.*

Questi concetti furono chiariti da Kano in diverse conferenze. La massima efficacia, spiegava, deve essere ricercata nell'utilizzazione del corpo e della mente. L'applicazione di questo principio permette di ottenere un'ottima forma di educazione fisica e, nel contempo, notevoli miglioramenti sul piano intellettuale e morale. Il risultato corrisponde a un sistema educativo in senso lato, applicabile anche a tutte le problematiche della sfera sociale, assumendo in tal modo lo spessore di un modello di vita. Questo principio universale è il judō, che pertanto consiste, oltre che nell'allenamento del corpo e della mente, in una regola ispiratrice nei rapporti sociali.

Studiare e praticare l'attacco e la difesa è un aspetto importante del judō. La chiave di volta rimane tuttavia la comprensione del principio della massima efficacia attraverso il perfezionamento della tecnica con il contestuale miglioramento di corpo e spirito, un risultato che tuttavia è impossibile da ottenere se tra i componenti del gruppo non regna l'armonia. Bisogna inoltre sottolineare che questa condizione essenziale non sorge per incanto ma solo tramite disponibilità e concessioni reciproche, che generano allora prosperità e mutuo benessere.

Lo scopo supremo del judō coincide con l'educazione dell'individuo al rispetto e alla pratica di questi due principi. Se si ragionasse con logica duale – lontana tuttavia dall'approccio del pensiero orientale – si dovrebbe considerare come mezzo il principio della massima efficacia con il minimo sforzo e come fine quello della prosperità e mutuo benessere. In effetti, il judō si ispira all'idea dell'unità universale e solo a questa, pertanto, il fine può essere incluso nel mezzo. Di conseguenza, si deve ritenere che la massima efficacia possa essere applicata a tutte le attività e faccende umane.

Afferrare la profondità di questo messaggio può essere molto arduo nell'epoca attuale, sia perché la formazione culturale di Kano era radicalmente diversa da quella oggi diffusa, sia perché la società contemporanea distorce quei valori morali che sono invece comuni a tutte le culture tradizionali. Per questa ragione è tanto più opportuno insistere su quanto educare l'individuo al rispetto dei principi suddetti costituisca per Kano una

necessità culturale primaria. Il maestro vedeva nel judō uno strumento di perfezionamento dell'individuo, nel quale il più alto stato spirituale è raggiunto con il superamento dell'individualismo, quando cessa la separazione tra io e gli altri con l'instaurazione dell'armonia universale.

Nel judō si progredisce aiutandosi l'un l'altro, è impossibile apprendere correttamente una tecnica senza l'aiuto di un compagno disponibile con il corpo, con la mente e con il cuore. Per questo motivo bisogna insistere sulla dannosità dell'agonismo esasperato dalla ricerca ossessiva del risultato, un approccio che non appartiene al judō originale ma che è stato mutuato dallo sport occidentale. La pratica del judō è invece universale, cioè permette a maschi e femmine, a giovanissimi e adulti, diversamente abili e normodotati di studiare e lottare insieme, portando all'accettazione dell'altro, delle sue peculiarità. La medesima situazione che si verifica nella scuola e negli altri ambiti che si propongono un fine educativo, dove gli essere umani diversi tra loro devono impegnarsi a costruire insieme, valorizzandosi nella diversità. Ci saranno sempre dei gruppi differenziati per meglio sfruttare l'insegnamento, ma qualsiasi programma deve ricondurre al principio "tutti insieme per progredire".

Kano affermava che la realizzazione individuale deve tendere al fine di essere utili al **tutto**. Il fine ultimo dell'insegnamento del judō può, pertanto, coincidere con la massima "tutti insieme per progredire col miglior impiego dell'energia", un principio che deve ispirare la pratica in palestra e l'attività esterna, gare comprese. Ciò significa che esso è sempre presente: nel saluto, negli esercizi di riscaldamento, nel potenziamento, nello studio, nelle forme e nella pratica libera, nella gara e in tutti gli avvenimenti sociali e culturali che espandono il gruppo all'esterno.

In particolare, la gara non è la glorificazione del risultato ma un momento in cui si offre tutto se stessi al judō, ai presenti e al compagno-avversario. Nel judō si giunge al combattimento dopo aver acquisito lo spirito del rispetto, da non confondersi con un atteggiamento ossequioso o una forma di debolezza, ma bensì comprensibile solo acquisendo una sincerità che richiede di essere totalmente nel gesto e una purezza che non prevede secondi fini. L'insegnamento combacia con lo sviluppo di queste doti attraverso le lezioni tecniche, mentre le regole della

gara devono favorirne la manifestazione.

Occorre indicare ai giovani la strada per vivere una vita nobile, dedicata a costruire e a dare. Lo spirito del rispetto è rivolto al tutto, all'umanità, al passato, al presente e al futuro, passando per il rispetto del proprio corpo e di se stessi: massima efficienza nella vita, efficacia del nostro fare. Ciascuno giunge a questa comprensione gradualmente, esercitandosi ogni giorno, guidato dall'esempio silenzioso dell'insegnante che trasmette questa idea attraverso i postulati tecnici. Questo è il judō più autentico e il suo maggior valore si esprime nel metterlo a disposizione di tutti gli educatori operanti nelle più svariate attività, affinché si realizzi un mondo nuovo in cui siano tutti insieme per progredire col miglior impiego dell'energia.

## 10.2 L'analisi storica

---

L'approccio analitico della storia del judō qui proposto non ricalca i parametri ormai consueti nella storiografia in materia – già citata nelle note precedenti – ma si ispira a quelli che Kano definiva “il manuale in sette capitoli che ogni cintura nera dovrebbe avere in tasca”, ossia ai kata.

In quasi tutte le discipline orientali tratte dall'esperienza guerriera dei secoli passati sono presenti degli esercizi formali che assolvono molteplici funzioni. Un kata è normalmente inteso come modello di riferimento, immutabile nel tempo il più possibile o soggetto a modifiche da parte di grandi esperti della disciplina dopo ponderati e ben giustificati motivi. Prima di analizzare in dettaglio il loro significato, in particolare di quelli del judō, è interessante soffermarsi sul diverso modo con cui le varie discipline marziali intendono i kata. Si possono individuare tre diverse tipologie:

- discipline che basano la pratica soprattutto sui kata;
- discipline con numerosissimi kata, tutti eseguiti senza l'ausilio di un compagno, mentre la pratica libera prevede in linea di massima l'esecuzione in coppia o con più avversari;
- discipline che integrano la pratica libera, in genere eseguita in coppia, con esercizi formali sempre eseguiti in coppia.

Nelle discipline del primo tipo – tra le quali si può annoverare il taijiquan, perlomeno per come esso viene praticato nella maggior parte delle scuole italiane – la pratica è svolta soprattutto con l'esecuzione individuale di forme con minore enfasi posta sull'esercizio creativo con uno o più avversari, in cui il praticante possa liberamente trasportare ciò che ha appreso nel kata esercitato individualmente. L'aspetto principale della disciplina, in altri termini, si basa su avvenimenti interiori e non su fatti esteriori e il kata, proprio in quanto eseguito da soli, meglio si presta a entrare in sintonia con se stessi e recepire il messaggio della disciplina.

Le discipline del secondo gruppo, come il karate, usano numerosi esercizi formali – lo stile shotokan, per esempio, contempla oltre trenta kata – per far apprendere al praticante i gesti che dovrà poi riportare nella pratica in coppia. È infatti tipico del karate far seguire al kata la cosiddetta applicazione, ovvero la ripetizione dei gesti imparati nella forma con l'interazione di un compagno, il quale schiverà, parerà o contrattaccherà ai colpi portati dall'esecutore.

Le discipline del terzo gruppo – judō e kendō, per esempio – si caratterizzano per il numero limitato di kata, per il fatto che sia la pratica libera che le forme sono eseguite a coppie e, soprattutto, perché i kata non hanno come scopo principale quello di insegnare gesti da ripetere tali e quali nella pratica libera.

Se si concorda nel ritenere che lo scopo prevalente dei kata di questo terzo tipo di discipline non sia quello di insegnare tecniche, ne consegue il collegamento automatico con quella tradizione tipica delle arti marziali nobili, di derivazione samurai e non contadina, che risale a scuole di antica origine. È abbastanza scontato, infatti, che le discipline nate da un'esigenza popolare di autodifesa non possedessero un aspetto esoterico, né fossero molto interessate a tramandare principi immutabili da affidare a testi scritti oppure a esercizi formali che li preservassero nel tempo, rendendo in questo modo trasmissibili senza variazioni di rilievo le esperienze delle generazioni precedenti a quelle future. Era invece tipico – sia delle antiche scuole di spada alle quali avrebbe attinto il kendō, sia di quelle di jūjutsu dalla cui esperienza avrebbe tratto origine il judō – affidare i propri principi e segreti a esercizi fissi e immutabili nel tempo. La loro costante ripetizione e analisi avrebbe così per-

messo in qualunque tempo e luogo la riproposizione dei fondamenti di quella determinata scuola, ideatrice di quelle determinate forme.

Le remote motivazioni, comuni alle scuole tradizionali di origine nobile, per la formulazione dei kata si possono dunque riassumere così: tramandare il principio di un'azione o di più azioni concatenate sotto l'aspetto strategico, tattico e della relativa esecuzione; permettere l'analisi degli stati mentali durante le varie fasi dell'azione, con riferimenti sia alla respirazione sia alla gestione e all'impiego del ki; tramandare l'origine di azioni trasformate in seguito dalle esigenze della pratica; tramandare gli aspetti reconditi dell'arte, che oltrepassano la mera esecuzione tecnica e disciplina fisica per attingere alle radici filosofiche primarie.

### 10.3 L'eredità del jūjutsu

---

Per meglio cercare di comprendere il significato che Kano ha voluto attribuire ai suoi kata di judō, è necessario analizzare brevemente i suoi studi nelle scuole di jūjutsu che frequentò e quali fossero gli insegnamenti che queste scuole affidavano ai kata.

È noto che il fondatore del judō studiò presso due celebri scuole di jūjutsu, la Tenjin shinyo e la Kito. Nel 1877, sedicenne, si iscrisse alla Tenjin shinyo, apprendendo i suoi principi dal maestro Hachinosuke Fukuda, allievo diretto di Iso Masatomo, il fondatore di questa scuola che riuniva sotto un solo nome gli insegnanti di altre due celebri scuole, la Yoshin Kyu e la Shin no shindo Ryu. La Tenjin shinyo era rinomata per l'approfondimento degli attacchi ai punti vitali e dei metodi di strangolamento. Il kata a cui Iso Masatomo aveva affidato la comprensione dei principi era composto da una sequenza di centoventi forme dove tecnica e condizione interiore erano legate in maniera indissolubile. La Tenjin shinyo ryu considerava, infatti, lo studio della propria energia interiore e il suo utilizzo consapevole come prioritari allo studio delle tecniche. Con la scomparsa di Fukuda, Kano fu ammesso alle lezioni impartite dal figlio del fondatore della scuola, ma, quando anche questi morì, avendo nel frattempo conseguito il diploma di insegnamento

della Tenjin shinyo ryu, Kano dovette cercare un'altra scuola per sviluppare ancora il suo jūjutsu. In seguito, egli stesso avrebbe riconosciuto come gli insegnamenti ricevuti nella Tenjin shinyo fossero stati trasposti nel metodo judō Kodokan, in particolare in due kata: il Katame no kata e il Kime no kata che non a caso trattano dei metodi di controllo e dei metodi per colpire, patrimonio peculiare della Tenjin shinyo ryu.

Nel 1881, il giovane Kano entrò dunque nella prestigiosa scuola Kito che, contando all'epoca circa cinquemila praticanti e un centinaio di maestri, aveva i suoi punti di forza soprattutto nelle tecniche di lancio. Al contrario della Tenjin shinyo ryu – prettamente civile e non a caso specializzata nella difesa personale – la Kito ryu si connotava per una marcata derivazione militare, tanto che lo stesso caposcuola Tsunetoshi Iikubo apparteneva alla classe dei samurai. È importante sottolineare la differenza nell'origine sociale perché essa si rifletteva nei diversi metodi che caratterizzavano le due scuole. Se infatti nella Tenjin shinyo ryu l'energia vitale si estrinsecava nell'azione dopo essere stata appresa e allenata in precedenza, nella Kito ryu essa si sprigionava nell'azione medesima e solo in seguito poteva essere oggetto di studio. Si osservi che è proprio la differente origine civile e militare delle due scuole a suggerire le ragioni della diversa impostazione. Infatti, mentre un civile doveva allenare prima la condizione interiore per poi essere pronto a far fronte a un'aggressione con la giusta tecnica senza farsi travolgere dall'emotività, un militare doveva prima agire e poi trarre dall'esperienza dell'azione gli insegnamenti interiori necessari a preparare se stesso e gli altri a future azioni.

È anche importante ricordare che i documenti scritti su rotoli di carta conservati dalla scuola stessa attesterebbero l'origine della Kito ryu nell'insegnamento impartito nel 1638 in Giappone da un dignitario cinese, Chen Yuan Pin<sup>4</sup>. Il nome stesso della scuola evocava l'assorbimento della teoria cinese yin-yang – *in* e *yo*, in giapponese – poiché il principio delle opposte polarità era richiamato dai termini *ki* e *to*, intesi come luce e ombra. Un'altra linea esegetica – che però aderisce alla prima per il periodo storico degli avvenimenti, la prima età Togukawa – fa invece risalire l'origine del jūjutsu alla scuola Yoshin ad opera di un medico giapponese, Akiyama Shirobei Yoshitoki, il quale comunque avrebbe riportato in Giappone le arti marziali apprese in Cina<sup>5</sup>.

Sulla scorta della teoria cinese yin-yang, lo stile della Kito ryu mostrava una notevole fluidità nell'applicazione tecnica ottenuta con l'approfondito collegamento dell'azione con la condizione interiore, una qualità che dimostra ancor di più come la scuola, qualunque fosse la sua origine certa, avesse ereditato l'esperienza e la concezione cinese del combattimento. La scuola Kito aveva pertanto assimilato nell'azione *nage waza* il principio della cedevolezza, intesa come adattabilità alle circostanze. Nel caso di un attacco, per esempio, la cedevolezza si manifesta portando al massimo livello lo sfruttamento a proprio favore dell'energia contenuta nell'attacco altrui. In questo modo, l'antico precetto cinese "la forza sta nel cedere" veniva trasfuso dalla Kito ryu nell'esperienza del combattimento. Non è dunque un caso se il metodo della Kito ryu si basava sulla preminenza della pratica di *ran* rispetto a quella del kata.

Tuttavia, il kata della scuola, Kito ryu-no-kata, in cui venivano espressi e tramandati i suoi principi, interessò enormemente sia il giovane Kano, sia Morihei Ueshiba, il fondatore dell'aikidō, sebbene il primo lo apprese direttamente dal caposcuola Tsunetoshi Iikubo mentre il secondo lo approfondì con Tokusaburo Tozawa, un altro maestro della Kito ryu. Chissà se anche per questo motivo i due innovatori giungeranno poi a conclusioni opposte, sebbene solo in apparenza. Kano inserirà senza nessuna modifica tecnica nel suo metodo il Kito ryu-no-kata tramandato dalla tradizione della scuola, Ueshiba invece deciderà di creare un metodo completamente privo di kata, unica eccezione nel panorama delle arti marziali.

## 10.4 Le origini dei kata del judō

---

Kano mise a punto sei kata fra il 1882 e il 1922, vale a dire fra l'anno di fondazione del Kodokan<sup>6</sup> e quello in cui egli stesso definì il judō completo nei mezzi e nei fini:

- Nage no kata, forma dei lanci
- Katame no kata, forma dei controlli
- Kime no kata, forma della decisione
- Ju no kata, forma della cedevolezza

- Koshiki no kata, forma delle cose antiche
- Itsutsu no kata, forma dei cinque.

Prima di procedere con l'analisi dei significati e degli insegnamenti che il maestro Kano volle trasmettere con questi sei kata è bene riepilogare le loro origini: Nage no kata e Koshiki no kata derivano dal retaggio della Kito ryu; Katame no kata e Kime no kata da quello della Tenjin shinyo; Ju no kata e Itsutsu no kata sono creazioni originali del Maestro.

È anche bene ricordare che la stesura di questi kata non seguì la sequenza con cui di norma si studiano, che procede dal Nage no kata all'Itsutsu no kata, perché in realtà la scelta dei kata propri del metodo judō Kodokan tenne occupato il maestro Kano durante tutti gli anni necessari all'affermazione del suo metodo nei confronti delle scuole di jūjutsu. I due kata caratteristici del nuovo metodo e che tali sarebbero rimasti fino agli anni Venti, Ju no kata e Itsutsu no kata<sup>7</sup>, furono messi a punto già nel 1886, nei primissimi anni del Kodokan, quando Kano non era ancora trentenne ma aveva già elaborato i contenuti essenziali che differenziavano il suo metodo dalle scuole di jūjutsu. Koshiki no kata fu il nome assunto nel nuovo metodo dal kata tradizionale della Kito ryu, di cui si è fatto cenno.

L'elaborazione definitiva di quelli che sono invece oggi considerati i primi tre kata occupò Kano più a lungo, poiché le prime versioni risalgono al biennio 1884-1885 ma quelle definitive furono perfezionate dopo che il Kodokan era già ben avviato. La loro stesura conclusiva incrociò infatti lo sviluppo dell'accademia militare Dai Nihon Butokukai di Kyoto, la cui istituzione avvenne per diretto volere imperiale allo scopo di salvaguardare la tradizione marziale nipponica. La nuova accademia di arti marziali fu inaugurata dallo stesso Kano nel 1898 proprio nel luogo dove sorgeva il più antico dōjō giapponese, risalente al 794 d.C. Kano fu in seguito sollecitato a proporre dei kata per la nuova scuola, ma la loro versione finale dovette passare al vaglio di una commissione composta da circa venti maestri di varie scuole di jūjutsu convenuti a Kyoto nell'estate del 1906. Mentre non emersero dissensi nei confronti del Nage no kata proposto da Kano, vi furono diverse critiche agli altri due kata, che vennero dunque modificati fino a raggiungere

l'attuale forma, insegnata sin dall'inizio congiuntamente presso il Butokukai e il Kodokan.

Secondo Kano, l'ordine di insegnamento dei kata doveva essere il seguente:

1. Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata, dedicato al principiante perché consente di formare un corpo sano per una vita migliore. Rappresenta inoltre una formula universale perché esprime un judō fondato su forme di attacco e difesa, fattore indispensabile per la comprensione del randori<sup>8</sup>. Da notare che questo kata è stato codificato con l'obiettivo di renderlo praticabile anche nelle scuole pubbliche del primo ciclo.
2. Ju no kata. Prima della stesura del Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata, Kano consigliava di studiare questo kata per primo: "L'addestramento inizia con il Ju no kata (perlomeno finché non ci saranno nuove forme) per due ragioni: la prima è che Yawara contiene uno dei significati più importanti del judō che è l'adattabilità... la seconda che è un esercizio con movimenti calmi, privo di azioni violente come le proiezioni, quindi facile da eseguire per i principianti"<sup>9</sup>.
3. Nage no kata, "con questo allenamento non si può acquisire tutta la tecnica del combattimento nage (nage shobu), ma... comprendere almeno in generale il significato delle azioni del combattimento nage".
4. Katame no kata, "acquisiti i punti salienti del Nage, si procede con Katame no kata e di pari passo nello studio delle tecniche di Osae, Shime e Kansetsu, perché anche qui non basta acquisire soltanto la forma del kata, che è solo il mezzo per consentire di avviarsi in ricerche approfondite".
5. Kime no kata, "un modello con numerose forme che non possono essere applicate nel randori... sufficienti ad acquistare la capacità di applicazione in caso di bisogno".

Riguardo al Koshiki no kata, il maestro affermò che era stato "adottato una volta in ragione di migliorare la comprensione sia

del tema attinente la mobilità del combattimento judō in generale, sia su ciò che riguarda il processo di trasformazione dal jūjutsu al judō moderno, ma trattandosi di temi di grande difficoltà andrà approfondito nei più alti gradi”.

In quanto all’*Itsutsu no kata*, si deve segnalare come Kano avesse probabilmente in mente una sua modifica o integrazione, perché diceva che non “essendo completate le ricerche potrà subire una trasformazione futura”.

La società nipponica degli anni Venti fu investita da mutamenti profondi. Senza dimenticare il terremoto che nel 1923 devastò Tokyo e Yokohama causando 140.000 morti, anche in Giappone quegli anni furono attraversati da una profonda crisi economica e dalla nascita di movimenti nazionalistici aggressivi e militaristi, che avrebbero di lì a poco prevalso sulle pure allora sorgenti organizzazioni politiche democratiche e del movimento operaio, nonostante l’istituzione del suffragio universale maschile nel 1925. In quel contesto, nel 1927, Kano ipotizzò la creazione di un *kata* di educazione fisica popolare, che concepiva come “un metodo con il quale, alla maniera del *kata Itsutsu* si cerca di raffigurare attraverso i movimenti corporali, i pensieri, i sentimenti, oppure le forze della Grande Natura... con la speranza di presentarlo al pubblico in giorni non lontani”.

Quei giorni non sono mai arrivati. Il judō è infatti diventato sempre più una disciplina sportiva nel corso del XX secolo, al punto che, anche nelle organizzazioni più votate alla prestazione agonistica, si sono ripetute le riflessioni circa la distanza della disciplina dal metodo originario<sup>10</sup>.

---

<sup>1</sup> Ma in Scienze politiche ed economiche secondo Betti-Berutto, 1985, p. 17, che sostenne anche che Kano intraprese inoltre studi di estetica e morale.

<sup>2</sup> Kano rappresentò il suo paese nel Comitato olimpico internazionale sin dal 1909 e, due anni più tardi, fondò il Comitato olimpico nipponico di cui restò presidente fino al 1921. Ma le sue cariche istituzionali furono assai di più: rettore del collegio dei Pari; direttore della Scuola normale superiore; addetto alla Casa imperiale; prima consulente e poi segretario del ministero dell’Educazione nazionale; senatore. Per la pubblicazione in italiano della sua opera fondamentale sul judō cfr. Kano, 1997. Per una sua breve ma esauriente biografia cfr. i vari lavori di Livio Toschi, necessari anche per approfondire la diffusione del judō in Italia e in Europa, tra i quali si segnalano Toschi, 1989, 1991. Sulla storia della disciplina cfr. anche AA.VV., 1958; Robert, 1983.

<sup>3</sup> Cfr. Barioli, Bernardi, 1998; Barioli, 2003.

<sup>4</sup> In effetti, le fonti storiche sembrano concordare sul ruolo di questo dignitario cinese e sulla sua identità mentre discordano su quella dei suoi allievi giapponesi, anche se è comunque certo che gli stessi fossero compresi nella classe dei samurai.

<sup>5</sup> Cfr. essenzialmente, Toschi, 1989, p. 130.

<sup>6</sup> Kodokan significa “luogo dove apprendere la via”. La nuova struttura inaugurata nel 1984 rende il Nihonden Kodokan Judo il più grande dōjo del mondo: 1.300 tatami, per un totale di circa 2.000 mq utili per la pratica, distribuiti in un edificio di sette piani che comprende anche laboratori di ricerca, biblioteca, sala per conferenze e ostello, cfr. Robertson, 1988. All’inizio dell’attività la sua sede si trovava in una sala del tempio shintoista Eishoji di Tokyo, dove Kano insegnava a otto allievi su un tatami di soli quattro metri quadri, cfr. Betti-Berutto, 1985, pp. 24 ss.; Toschi, 1989, p. 131.

<sup>7</sup> È però doveroso puntualizzare che i vecchi maestri anziani e le fonti scritte della Ten shin ryu parlavano di un Go kui no kata composto di cinque tecniche molto simili a quelle dell’Itsutsu no kata.

<sup>8</sup> Kano espresse questo indirizzo in diversi scritti apparsi sulla rivista “Yuko no katsudo” tra il 1930 e il 1932.

<sup>9</sup> Questa citazione e le successive sono tratte da Kano, 1997.

<sup>10</sup> Cfr. essenzialmente *Judo Kodokan: la sintesi e il metodo del dottor Kano*, 1989; Tokarski, 1991.



# CAPITOLO 11

## PRATICA JUDOISTICA

### E ATTO COMPORTAMENTALE

*Claudio Bufalini*

È improbabile che Jigoro Kano quando formulò il suo metodo nel 1882 immaginasse l'enorme espansione che il judō avrebbe avuto nel mondo e neppure il grande interesse suscitato in molti studiosi dall'applicazione delle tecniche e dai relativi principi fisici, né tantomeno che intuizioni, ipotesi e tesi scientifiche – nate più avanti per studiare la fisiologia del corpo umano e i rapporti tra sistema nervoso centrale e apparati periferici – potessero essere utilizzate per migliorare la comprensione e l'applicazione del metodo stesso.

Nel corso del XX secolo, l'idea di educazione globale attraverso studio e pratica del judō professata da Kano si è via via affievolita per lasciare posto all'agonismo più sfrenato, sorretto da una preparazione fisica estremizzata e comunque preponderante rispetto a quella tecnica. Tuttavia, l'innalzamento del livello culturale medio ha messo gli insegnanti di fronte all'esigenza di formarsi in maniera adeguata per rispondere alle domande dei propri allievi, senza trincerarsi dietro spiegazioni sibilline e inappropriate legate a leggendari sistemi di allenamento proposti da antichi maestri. Anche per quanto riguarda la preparazione di atleti di alto livello si sono cercati metodi che eliminassero la pratica empirica favorendone una più scientifica e razionale, assimilando appunto le conoscenze anatomiche e fisiologiche, i principi fisici e biomeccanici, la loro applicazione sul corpo umano.

Queste acquisizioni dovrebbero essere però sostenute da maggiore attenzione anche allo studio del comportamento o, meglio ancora, dell'atto comportamentale, necessario a capire le motivazioni di alcuni tipi di allenamento e i modi per migliorare una prestazione. Per arrivare a chiarire cosa si intende per atto comportamentale, bisogna parlare del sistema funzionale che ne rappresenta la base dell'architettura fisiologica.

## 11.1 Il sistema funzionale e l'atto comportamentale

---

Le teorie sul sistema funzionale furono elaborate tra il 1932 e il 1935 dal fisiologo russo Petr Kuzmic Anochin (1898-1974), che definì questo sistema come una “formazione integrativa selettiva dell'organismo nel suo complesso”. Esso è dunque un insieme di manifestazioni fisiologiche connesse all'adempimento di una determinata funzione, che comprende perciò un'area di intervento più ampia del solo sistema nervoso centrale ma che, anzi, coinvolge anche gli apparati periferici.

Il sistema funzionale agisce grazie a un complesso di impulsi afferenti che indirizzano e correggono la funzione. Ciò significa che tutti gli atti motori sono sottoposti a costante controllo e che le eventuali correzioni necessarie per finalizzare meglio un movimento si attuano in base alle informazioni provenienti dai risultati ottenuti. A ogni sistema funzionale è deputato il compito di creare una interazione tra l'individuo e l'ambiente per soddisfare una determinata necessità biologica, eseguendo così ciò che viene appunto definito un atto comportamentale.

## 11.2 Elementi costitutivi dell'atto comportamentale

---

### 1. Sintesi afferente

È stata dimostrata la capacità del cervello di effettuare una sintesi di tutti gli stimoli che pervengono ad esso tramite gli organi di senso ma che presentano un diverso significato funzionale. Questo processo – detto sintesi afferente – permette di creare le condizioni per produrre un'azione finalizzata rispondendo a tre questioni essenziali: cosa fare, come farlo e quando farlo. La sintesi afferente si può suddividere in quattro componenti:

- *motivo dominante*: costituisce la base di qualsiasi atto comportamentale in quanto rappresenta le premesse motivazionali;
- *afferentazione ambientale*: rappresenta una serie di afferenze che creano la situazione atta a soddisfare la motivazione dominante in un determinato momento man-

- tenendo una condizione di pre-attivazione delle eccitazioni in stato latente, in attesa dello stimolo attivante;
- *afferentazione attivante*: consiste in una serie di stimoli con il compito di far coincidere il manifestarsi delle eccitazioni latenti con il momento più vantaggioso per soddisfare la necessità espressa nel motivo dominante;
  - *memoria*: rappresenta l'esperienza passata senza la quale la sintesi afferente sarebbe impossibile.

La sintesi afferente coincide pertanto con l'elaborazione delle informazioni, ma può essere attivata solo se le stesse sono rese più precise e complete dal processo attivo della reazione di orientamento che prevede un'interazione delle componenti della sintesi afferente con i diversi distretti del sistema nervoso centrale.

## **2. Presa di decisione**

La presa di decisione rappresenta uno dei momenti più importanti dell'atto comportamentale in quanto è quello in cui si decide di compiere una determinata azione.

Il suo significato fisiologico può essere così schematizzato:

- è il risultato della sintesi afferente;
- implica una scelta escludendo tutti i gradi di libertà eccedenti;
- è un momento transitorio dopo il quale tutte le combinazioni eccitatorie acquistano un carattere esecutivo.

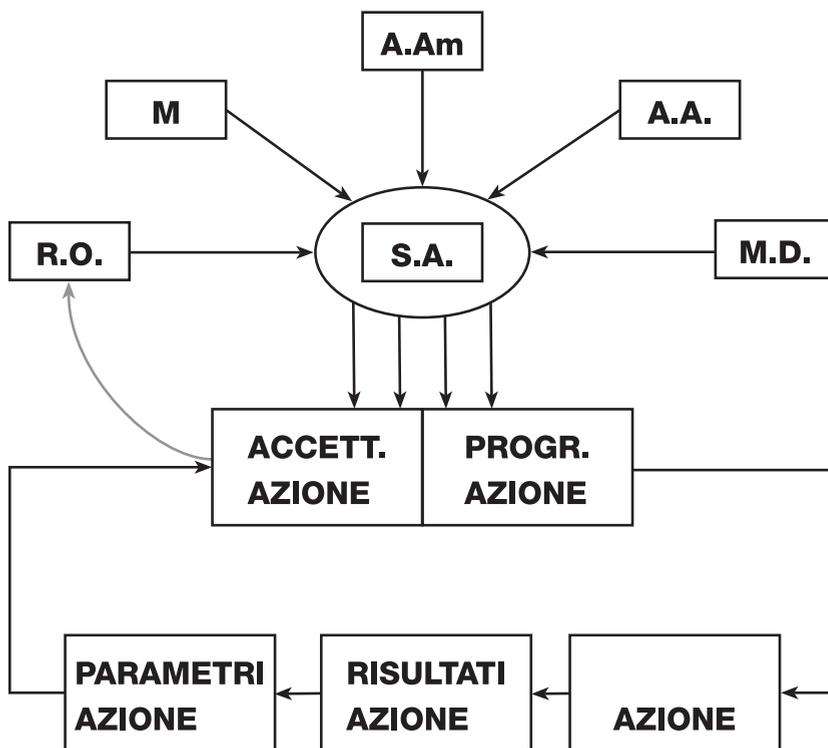
## **3. Formazione del programma di azione e dell'accettore di azione**

In seguito alla sintesi afferente e alla presa di decisione, si forma un insieme di impulsi che deve assicurare sia l'esecuzione dell'azione che il conseguimento dei risultati. In questo processo, il programma di azione contiene tutte le informazioni distribuite agli apparati periferici mentre l'accettore di azione contiene i parametri afferenti dei risultati.

## **4. Afferentazione di ritorno**

Con il termine afferentazione di ritorno si indica l'insieme dei parametri dei risultati dell'azione che informa l'organismo, attraverso l'accettore di azione, sugli esiti dell'atto compiuto,

sulla possibilità di valutarne il successo e di intervenire di conseguenza.



**Figura 2.**  
**Schema dell'atto comportamentale**

- R.O. reazioni di orientamento
- M memoria
- A.Am afferenziazione ambientale
- A.A. afferenziazione attivante
- M.D. motivo dominante
- S.A. sintesi delle afferenze

La figura 2 illustra il seguente processo: in seguito alla sintesi delle afferenze si ha la presa di decisione con conseguente progettazione del programma di azione e dell'accettore di azione che è identico al programma e ne valuta i risultati. Dal programma di azione consegue l'azione con i suoi risultati e i suoi parametri di valutazione che vengono confrontati con l'accet-

tore d'azione. Se i parametri coincidono con l'accettore, l'azione ha avuto risultato positivo, se non coincidono si torna alle reazioni di orientamento per una nuova sintesi delle afferenze. Giova precisare che tutto il processo avviene in tempi infinitesimali.

### **11.3 Sistemi di allenamento**

---

È chiara l'importanza della sintesi delle afferenze per poter applicare una tecnica di judō, in quanto si deve decidere che cosa fare, come farlo e quando farlo. È altresì importante ridurre il tempo di questa sintesi per evitare eventuali reazioni o difese dell'avversario. Quindi, dopo aver studiato una tecnica da fermo e in movimento in tutti i suoi aspetti attraverso un alto numero di ripetizioni, avendo chiaro il motivo dominante – far cadere l'avversario – dopo aver acquisito la tecnica da applicare attraverso la memoria, si deve lavorare sull'afferentazione ambientale e sull'afferentazione attivante.

L'importanza della memoria risiede nella conoscenza particolarmente accurata di una o più tecniche atte a soddisfare esigenze diverse. Per ridurre i tempi di analisi delle afferentazioni ambientale e attivante, cioè della situazione esterna, dei movimenti dell'avversario e del momento migliore per applicare la tecnica – ricerca dell'opportunità – è importante allenarsi sui sistemi per contenere, attraverso prese e spostamenti, il numero di reazioni dell'avversario. Prese e spostamenti devono cioè servire a veicolare l'avversario in direzioni e posizioni che ne riducano la libertà di iniziativa e condurlo in una condizione che offra la migliore opportunità di applicazione di una determinata tecnica. Tutto ciò avviene in un ventaglio ridotto di possibilità che possono avere tanto più successo quanto più velocemente sono analizzabili proprio grazie alla loro memorizzazione. L'allenamento deve quindi concentrarsi sulle applicazioni della tecnica in rapporto alle residue possibilità di reazione dell'avversario, per mezzo dello studio delle situazioni e della ripetizione della tecnica stessa, cercando di memorizzare il contesto tecnica-opportunità.

La riduzione dei gradi di libertà dell'avversario – potenziali variabili situazionali – nonché la specializzazione su un numero

limitato di tecniche, permette tempi brevi per la presa di decisione e per il relativo programma di azione con annesso accettore di azione. In parole povere, si applica la tecnica e se ne valutano i risultati. Se il riscontro è totalmente positivo – per esempio se si è ottenuto *ippon* – il processo è terminato. Se il risultato non è totalmente positivo – l'avversario è caduto ma non si è ottenuto *ippon* – si prosegue con una nuova sintesi delle afferenze per affrontare la nuova situazione di lotta a terra. Se il risultato è debolmente positivo – l'avversario non è caduto ma la tecnica ha ottenuto una sua reazione o comunque lo ha messo in una situazione di difficoltà – si passa ad una nuova sintesi afferente per l'applicazione di una tecnica successiva, *renraku waza*. Se il risultato è totalmente negativo, è evidente che qualcosa nel processo non ha funzionato, quindi bisogna ricominciare l'atto con un'analisi più approfondita.

Ecco allora che i vari tipi di allenamento, seppur identificabili dalle normali traduzioni, assumono un significato e una motivazione sicuramente più chiari inducendo maggiori stimoli per lo studio. Nell'*uchi komi*, esercizio che prevede una ripetizione di tecniche da fermo e in movimento e che serve per imparare la tecnica e applicarla con precisione, si dovranno memorizzare il maggior numero di dati in maniera molto particolareggiata per avere un archivio di memoria il più possibile ricco di informazioni al momento del bisogno. Stesso discorso vale per il *kake ai*, esercizio per padroneggiare il momento e l'intensità della proiezione. Il *butsu kari*, esercizio complesso in cui si rinforzano i punti salienti di una tecnica attraverso la risoluzione di ostacoli messi in atto dall'avversario, lo *yaku soku geiko*, esercizio che prevede proiezioni alternate in movimento, utile per la ricerca delle opportunità e il *kakari geiko*, esercizio complesso mirato all'allenamento di aspetti di difficile esecuzione, sono tutte forme di allenamento che rivestiranno importanza fondamentale con difficoltà crescente proprio allo scopo di imparare a compiere una sintesi delle afferenze, prendere una decisione ed eseguire la tecnica in maniera corretta, ricorrendo alla memoria, nel minor tempo possibile. Infine, il randori permetterà di allenarsi in una situazione reale come ultimo banco di prova prima del combattimento, *shiai*.

Come già ricordato, il *renraku waza* è con tutta evidenza una combinazione che prevede una nuova sintesi delle informazioni

per l'applicazione di una seconda tecnica dopo il fallimento della prima. Teoricamente questa nuova sintesi si deve realizzare in una situazione inedita determinata dalla reazione dell'avversario e quindi con tempi di attuazione più lunghi. Ma non è sempre così poiché anche in questo caso il processo comportamentale può essere sfruttato a proprio vantaggio condizionando le reazioni dell'avversario, sostanzialmente in due modi:

1. Allenandosi ad applicare una tecnica diversa dallo speciale – vale a dire la tecnica scelta da ciascun judoka come preferita – non con lo scopo di proiettare l'avversario, ma di farlo reagire a questo primo attacco con un adattamento che lo metta nella condizione di subire un secondo attacco portato, questo sì, con il proprio speciale. Naturalmente l'allenamento finalizzato alla riuscita di questa combinazione dovrà contemplare lo studio dello speciale e della tecnica di disturbo, una buona abilità negli spostamenti e nell'uso delle prese per costringere l'avversario a un ridottissimo, quindi prevedibile, numero di possibili reazioni, nonché una elevata quantità di ripetizioni dell'intera sequenza tecnica.
2. Allenandosi ad applicare una particolare tecnica dopo lo speciale. Infatti, se quest'ultimo non riesce, sempre a causa dello stesso difetto, il fallimento può tramutarsi in un vantaggio in quanto la reazione o la posizione assunta dall'avversario sono prevedibili, accorciando così i tempi di analisi della nuova situazione.

Per quanto riguarda le controtecniche – *kaeshi waza* – la situazione è evidentemente più complessa in quanto contempla un'azione in risposta all'applicazione di una tecnica pressoché imprevedibile da parte dell'avversario, tanto è vero che spesso dei buoni *kaeshi waza* sono il risultato di azioni istintive. Anche qui però si possono cercare informazioni utili attraverso le prese – spesso più importanti della vista – per poi studiare forme di difesa come rompere l'azione di squilibrio, schivare anticipando l'azione di squilibrio, assecondare controllando l'azione di squilibrio, compresi i loro principi di applicazione che non prevedono grandi differenze anche su tecniche diverse, met-

tendo così in atto il primo principio utile all'esecuzione di un corretto *kaeshi waza* e cioè evitare di subire la tecnica.

Gli altri due principi, rimanere in equilibrio – cercando di non dare l'opportunità all'avversario di applicare un *renraku waza* – e squilibrare l'avversario per eseguire una controtecnica, sono legati alla situazione dinamica che si è creata e della quale bisognerebbe fare una rapidissima analisi. Generalmente chi è più veloce ad analizzare è colui che riesce ad ottenere un risultato positivo.

Per il *katame waza* – che comprende tecniche di controllo espresse quasi totalmente a terra – tutto questo processo risulta più facile perché i tempi delle azioni sono più lunghi, ma non è di certo meno importante. Un buon allenamento deve prevedere lo studio delle tecniche e la ripetizione di situazioni dinamiche, *hairi kata*, durante le quali le tecniche studiate vengono applicate. Anche in questo caso, come nel combattimento in piedi, bisogna cercare attraverso le prese, gli spostamenti, la posizione e l'uso del proprio corpo di veicolare l'avversario nella situazione più congeniale per impedirgli di ostacolare il nostro attacco. Di nuovo, l'allenamento interesserà l'applicazione di una serie di tecniche ma anche lo studio delle possibili reazioni dell'avversario – che si dovrà cercare opportunamente di limitare – e sull'applicazione di altri movimenti e tecniche idonee alla nuova situazione per produrre un risultato positivo.

## 11.4 Conclusioni

---

Risulta evidente che, a fianco di una buona conoscenza tecnica e di una buona preparazione fisica, bisogna affinare le capacità recettoriali, imparando ad acquisire il maggior numero di informazioni attraverso tutti i canali possibili quali vista, tatto, posizioni, spostamenti nel minor tempo possibile. Di contro, è necessario porre attenzione alle informazioni che, anche involontariamente, si concedono all'avversario e che lui, seguendo gli stessi principi, potrebbe utilizzare. Questo tipo di analisi permette di capire perché una tecnica non ha successo o perché l'avversario riesce a precedere le nostre azioni: evidentemente è più bravo a percepire e sintetizzare informazioni trasformandole in azioni utili al suo scopo.

Il fine è quello di accorciare i tempi tra il progetto e l'esecuzione di una tecnica, attraverso una conoscenza tecnica adeguata, una riduzione delle possibilità di movimento e/o reazione dell'avversario, una conoscenza delle possibili variabili imprimevoli dall'avversario e l'acquisizione dei giusti automatismi. È molto importante sottolineare che si parla di automatismi e non di condizionamenti. L'automatismo prevede, infatti, l'esecuzione dei movimenti senza che vi si ponga consciamente l'attenzione, ma prevede anche, al contrario del condizionamento, la presenza di uno stato di coscienza latente utile a intervenire con attenzione e volontà nei confronti di eventuali variabili che si presentassero durante l'azione.

Analizzando da un'altra angolazione i processi esposti, si può affermare che la pratica del judō – delle arti marziali in genere – aiuta lo sviluppo di questi meccanismi neurofisiologici oltre che delle capacità fisiche. Si è visto che lo stesso Kano sottolineava l'importanza della pratica judoistica per i suoi effetti sull'addestramento mentale e morale. Egli, infatti, riteneva il judō un insieme di elementi che devono essere combinati armoniosamente per esaltarne il valore. Ecco allora la ricerca intraprendente delle situazioni propizie, l'utilizzo dell'attenzione e della concentrazione per controllare le iniziative dell'avversario e per approfittare delle opportunità vantaggiose, non in modo avventato, ma con prudenza e razionalità dopo aver valutato la situazione. Ecco che allora i principi professati da Kano si intersecano con gli studi neurofisiologici di Anochin in un gioco di reciproca utilità mirato alla massima efficienza e al mutuo benessere, i cui risultati si rivelano trasportabili e utilizzabili anche nelle attività e nelle situazioni della vita quotidiana, fine ultimo della dottrina di Kano. Quindi, tra i compiti dell'insegnante ci deve essere quello di proporre un allenamento integrato con i principi biomeccanici, fisiologici e comportamentali così da fornire sia un mezzo di studio che una motivazione come ulteriori stimoli all'impegno profuso, affinché gli sviluppi fisico e mentale procedano di pari passo, incentivando la crescita del judō-educazione tanto caro al suo fondatore.



# CAPITOLO 12

## IL LUNGO VIAGGIO DELLE ARTI MARZIALI

*Scuola Yoshin Ryu*

### **12.1 Il retaggio della tradizione**

---

Le arti marziali si sono sviluppate in Asia a partire da monasteri e da scuole di ricerca sull'uomo, per essere poi utilizzate con fini strumentali da guerrieri e soldati. L'addestramento e la ricerca su se stessi erano cioè volti ad acquisire capacità utili per sopravvivere e vincere sui campi di battaglia e negli scontri individuali. A varie ondate, esse giunsero dalla Cina nell'arcipelago giapponese, mantenendo inestricabili legami con correnti e dottrine culturali e religiose, con molteplici influssi provenienti soprattutto da taoismo, buddhismo e confucianesimo. Attraverso la sperimentazione continua e la riflessione, le arti marziali raggiunsero un altissimo livello di profondità ed efficacia.

In Giappone, attraversando la lunga pax Tokugawa e la restaurazione Meiji, le arti marziali giunsero ai tempi moderni perdendo via via la preminenza del loro utilizzo bellico. In qualche modo, si riavvicinarono così alle loro motivazioni originali e furono vissute come strumenti di conoscenza e crescita personale. Stilizzandosi sempre più, all'inizio del secolo scorso diedero vita ai sistemi moderni caratterizzati dal termine *dō* e a diversi sport di combattimento.

È importante mettere in evidenza alcune profonde differenze fra la concezione antica del jutsu e lo sviluppo attuale delle arti marziali. Un guerriero tradizionale studiava diverse discipline, diversi jutsu, ciascuno di essi aveva una serie di regole e di linee-guida, ma era poi fondamentalmente vivo e passibile di modifiche. Non era presente un programma rigido di tecniche quali possiamo trovare oggi in molte delle arti marziali più conosciute. Un jutsu era essenzialmente un metodo, un sistema utilizzabile in combinazione con altri sistemi e teso alla forma-

zione completa di colui il quale lo avrebbe utilizzato. Per esempio, *taihenjutsu* era l'insieme dei metodi di evasione e caduta ed era di per sé sterile se non veniva integrato con altri metodi di lotta corpo a corpo, di percussione e così via. Oltre a ciò, spesso il *bushi* accresceva la propria cultura nelle discipline marziali con l'esperienza e con la continua ricerca di nuovi maestri. Solo in tempi recentissimi, i diversi jutsu sono stati assimilati e sintetizzati in scuole e stili che li comprendono sotto un unico nome. Inoltre, esistevano in Giappone altre figure di guerrieri molto lontani dai samurai per formazione ed estrazione sociale. Erano i monaci *sohei* o quelli *yamabushi*, così come i clan *ninja* Shinobi-no-mono, Toppa, Rappa, Suppa, Nokizaru e Kagemusha. Anche il programma di addestramento di tali guerrieri era elastico, ma purtroppo scarsamente documentato. Come si è già notato nei capitoli precedenti, essi facevano parte di classi sociali subalterne, con ancor meno motivazioni a perpetuare in forma scritta le proprie tradizioni rispetto alla classe dei guerrieri. Eppure, quanto della loro tradizione è sopravvissuto fino a oggi ci appare non meno ricco e profondo delle arti marziali di origine samurai.

È impossibile ricostruire una storia precisa per quasi tutte le scuole. Oltre alla semplice estinzione naturale per esaurimento di una tradizione, le guerre civili prima, la modernizzazione Meiji e la burrascosa storia del Novecento giapponese poi, hanno agito come uragani su quasi tutti i *ryu*, disperdendo e soffocando i fili viventi che li legavano al passato. Talvolta, però, qualche scuola è sopravvissuta attraverso singoli praticanti che ne coltivavano la tradizione, lontani dall'evidenza storica e dai testi ufficiali, covando sotto la cenere di un'apparente scomparsa...

## 12.2 Il jutaijutsu e la scuola Yoshin Ryu

---

Fra le discipline coltivate nelle scuole tradizionali un sistema che più di altri è stato tramandato nel tempo è quello del *taijutsu*, di origini antiche e comprendente tecniche senza armi, poi evolutosi in yawara, jūjutsu e nelle elaborazioni moderne, judō e aikidō. Il *taijutsu* si suddivideva in *jutaijutsu* e in *daken-taijutsu*. Il *jutaijutsu* era ed è un metodo di apparenza più morbida, con tecniche basate sull'elasticità e sull'assecondare la for-

za dell'avversario, mentre il *dakentaijutsu* era un insieme di tecniche più dure che prevedeva metodi di percussione. Studiato in origine dai clan ninja e nei monasteri yamabushi, il taijutsu rivela l'origine cinese proprio in questa suddivisione che rispecchia una connotazione yin e yang. In Cina, le categorie *waijia* e *neijia* indicano proprio due aspetti dell'arte marziale: del primo gruppo fanno parte tecniche e metodi di combattimento esternamente più duri, volti allo scontro effettivo, mentre al secondo appartengono metodi, per così dire, più meditativi e di benessere complessivo del sistema corpo-mente. È comunque possibile affermare la totale complementarità dei due sistemi, al di là di una suddivisione che è da ritenersi solo linguistica e apparente.

La storia del jutaijutsu nel nostro paese coincide con quella della scuola che si è assunta lo scopo di tramandarne lo spirito, i principi, il bagaglio tecnico verso la fine degli anni Settanta, quando, in Italia e in Occidente, le arti marziali si svolgevano in una dimensione prevalente di tipo sportivo o casomai di autodifesa. A quell'epoca si riunì un gruppo di allievi-fondatori attorno al maestro caposcuola Cesare Turtoro: il sodalizio prese il nome di Associazione Yoshin Ryu, Scuola di Cultura Orientale e Arti Marziali. Fin dall'inizio, esso si poneva l'obiettivo di capovolgere il punto di vista agonistico e di combattimento fine a se stesso a favore delle motivazioni, dei contenuti, della forma del suo vettore di trasmissione delle attività collaterali, vale a dire la scuola stessa. È proprio la forma assunta dalla scuola ad aver rappresentato una novità assoluta nel panorama delle arti marziali in Italia. Infatti, dopo una tradizione di insegnamento diretto e quasi segreto da un maestro a pochi allievi prescelti, veniva ricostruita una vera e propria scuola dalle caratteristiche tradizionali che riconosceva nel suo fondatore il garante del perpetuarsi della tradizione: per quel che riguarda questo ramo marziale, ciò non avveniva da molti decenni.

Nella pratica, il jutaijutsu si connota come un metodo che ha saltato i diversi passi di evoluzione moderna, percorsi da molte altre arti marziali. Grazie alla trasmissione diretta da maestro ad allievo, lontano dagli sconvolgimenti epocali che hanno interessato il Giappone e in generale il mondo intero, ha potuto conservare le motivazioni e la forma di arte in senso ampio dei jutsu originari. Nel jutaijutsu non sono presenti i kata, tipico

mezzo di trasmissione dell'arte per molte scuole perché, attraverso essi, alcuni maestri nascosero tecniche di combattimento spesso letali sotto un'apparenza di danza guerriera. Analogamente, esso non ha celato i propri presupposti sotto il velo dello sport agonistico. La dimensione sportiva fu infatti il mezzo che le arti marziali dovettero scegliere per non essere osteggiate dai militari americani i quali, al termine della seconda guerra mondiale, si posero lo scopo primario di cancellare ogni forma seppur flebile di militarismo del Sol Levante. Il jutaijutsu odierno fonda la propria base sul principio della cedevolezza tipico del taoismo pratico delle origini, ma approfondisce nel contempo lo studio di jutsu collaterali.

Il grado di addestramento degli allievi viene garantito dal sistema *kyudan* tipico di molte arti marziali moderne. Fino al grado di primo *kyu* viene effettuato principalmente nei dodici *dōjō* decentrati oggi esistenti, situati tutti nel territorio della provincia di Torino. Allo scopo di permettere un'effettiva vita di scuola, ossia lo sviluppo di relazioni di comunità, con la preparazione all'esame di cintura nera e con la pratica successiva al conseguimento di tale grado si accede a un unico corso tenuto direttamente dal maestro caposcuola presso l'Honbu *dōjō*. Inoltre, tutti i praticanti di ogni grado seguono un corso centralizzato con cadenza settimanale per l'utilizzo delle armi tradizionali, al fine di sviluppare maggiori doti di controllo grazie all'uso diretto e senza mediazioni di questi strumenti.

La natura di scuola permette il confronto continuo con persone di ogni ceto sociale, età e caratteristica, utile a una maggiore conoscenza delle proprie emozioni, delle proprie potenzialità e dei propri limiti, oltre che della padronanza tecnica dell'arte. Vengono effettuati periodicamente seminari di approfondimento delle materie di pratica, spesso in ambiente naturale, in piscina, a cavallo e presso il campo di addestramento esterno della scuola, appositamente attrezzato. Lo scopo è quello di un addestramento il più possibile vissuto nel confronto con gli elementi della natura, dai quali l'uomo moderno si sta troppo spesso allontanando nella sua vita quotidiana.

La formazione delle cinture nere passa attraverso diversi livelli di conoscenza. Gli argomenti trattati sono disparati e toccano i diversi jutsu delle scuole tradizionali alle quali la Yoshin Ryu si riferisce, tanto che ai praticanti viene persino richiesto di

costruire alcuni degli strumenti che utilizzeranno. Ciò avviene sia per l'impossibilità di trovare in commercio riproduzioni di alcune armi della tradizione nipponica che siano adatte per peso e forma a quanto richiesto dalla pratica, ma anche per mettere i praticanti nella condizione in cui spesso si dovevano trovare i loro antenati di pratica. Le scuole, le famiglie e i clan delle origini erano luoghi ove l'uomo studiava se stesso e il suo rapporto con gli altri, con il mondo esterno e con il potere, apprendendo anche la medicina, la meteorologia, l'erboristeria. Questi studi vennero spesso utilizzati anche in guerra per consentire la sopravvivenza della tradizione, ma nell'approccio con la complessa realtà delle arti marziali antiche si rischia di confondere i mezzi con i fini.

È in questa chiave che oggi la Yoshin Ryu si ripropone come scuola tradizionale. Il suo percorso di studio e conoscenza dell'uomo l'ha condotta da subito a praticare la propria arte all'interno di istituti di pena, in comunità di recupero per tossicodipendenti, nei campi nomadi e nei quartieri disagiati. Questa scelta è stata fatta per consentire ai suoi praticanti di mettersi alla prova nella realtà delle cose, scevri da idee preconcepite e da retaggi ideologici, fornendo al tempo stesso strumenti di crescita e miglioramento validi per l'utenza di tali progetti. Questa azione è sorretta dalla convinzione che persone forti non hanno bisogno di usare la forza e che in ogni persona che ci si trova di fronte vi è uno specchio di se stessi, delle proprie nobiltà e dei propri spettri.

Oltre all'intervento nel sociale, la Yoshin Ryu si è proposta in maniera determinante anche come associazione culturale in senso ampio. Ha dunque dato vita a convegni, a momenti didattici sulla cultura giapponese, a corsi pratici sulla sicurezza, a mostre sulla storia e sulla filosofia dei guerrieri nipponici, con la profonda persuasione che anche in questo modo si possa interagire con la società, facendo conoscere e diffondendo il messaggio e la cultura di riferimento della scuola.



# CAPITOLO 13

## KAGEMUSHA.

### L'OMBRA DEL GUERRIERO

*Scuola Yoshin Ryu*

#### 13.1 Introduzione

---

È un percorso singolare, quello delle arti marziali tradizionali. Insegna a usare antiche armi e, con queste, a confrontarsi in combattimenti e battaglie con lo scopo di vincere se stessi. A indossare maschere d'altri tempi perché si possa riconoscere le maschere usate quotidianamente. È un percorso a ostacoli, conduce alla fatica, al dolore, al rischio e, su quel limite, stimola le capacità, risveglia le energie individuali. Fa emergere istinti ed emozioni e, con pazienza, insegna a riconoscerle, a lasciarle scorrere, a usarle e ad averne il controllo. Nel palcoscenico del dōjō punta i riflettori sul teatro della vita, con prede e predatori, aggressori e vittime, luci e ombre, sconfitte e vittorie. E, mano a mano, sempre più fa capire che non c'è spettatore, né finzione di attore, che quella rappresentazione sei tu, così come sei nella tua vita.

È un viaggio dentro l'uomo, una galleria di ritratti, in ogni quadro puoi vedere ciò che sei e, a tratti, scorgere ciò che puoi essere. Puoi vedere paura e smarrimento, decisione e volontà, puoi dipingere i tuoi ritocchi, aggiungendo consapevolezza, limando spigolosità, consolidando sicurezze. È un laboratorio che in questo modo, in tanti modi, aggiunge "tessere" al tuo essere, procedendo come una spirale – che si allarga e si approfondisce nello stesso tempo – rimescola incessantemente il mosaico di ciò che pensi di te stesso.

È un percorso singolare, per gli strumenti, il metodo, il modo di procedere. Attraverso il fare coinvolge il sentire e il pensare. Attraverso la simulazione giunge alla realtà, muove meccanismi così profondi dell'animo che non si può non cambiare, non puoi non uscire rinnovato nella vita di tutti i giorni. Chi lo percorre si accorge di certo che è una Via di ricerca, di consape-

volezza, di conoscenza di sé, di confronto con l'altro da sé. Questo tipo di percorso la Yoshin Ryu ha cercato di raccontarlo con *Kagemusha*, titolo comune a quattro distinte mostre che hanno composto un ciclo dedicato all'Oriente e alle sue vie di conoscenza. Lo ha fatto fino a oggi in un modo a sua volta particolare, mostrando – proprio nel senso di mettere in mostra – oggetti antichi. Attraverso essi ha cercato di suscitare emozioni e riflessioni non solo su Vie e culture, monaci e guerrieri vissuti in un ambiente storico e geografico lontano – il feudalesimo giapponese – ma sull'uomo, di ieri e di oggi, sulle sue aspirazioni e difficoltà, paure ed energie, essere e possibilità di essere. Sulla sua ricerca – sempre attuale – per essere uomo. Ecco il perché del ricorso alla duplice metafora del guerriero e dell'ombra: l'ombra del guerriero, *Kagemusha* appunto.

Il punto di partenza, il dietro le quinte del ciclo di mostre, era dato dall'esperienza della Yoshin Ryu di essere una scuola di discipline e arti orientali, ossia dal fatto che tutti i componenti del comitato scientifico fossero praticanti di una stessa arte marziale, il jutaijutsu, che da sempre si è posta l'obiettivo di condurre l'uomo a conoscere se stesso, gli altri, l'ambiente circostante. Obiettivo ambizioso, cui tendere attraverso un percorso di ricerca insolito, a tratti difficile. Insolito per gli strumenti posti in essere, messi a punto da guerrieri di altri tempi e luoghi, per lo più ignoti o fraintesi nelle nostre comunità occidentali. Difficile per le tante battaglie, gli ostacoli, i nemici da affrontare. I promotori lo sapevano bene, pertanto fu quasi istintivo scegliere quella del guerriero come metafora dell'uomo che sa sognare e combattere, mettersi in gioco e giocare il difficile mestiere di essere uomo.

## 13.2 L'ombra e il gesto

---

Ma perché l'ombra?

Perché l'ombra è un segnale, un sintomo, come direbbe la semiotica, una presenza che rinvia a qualcos'altro, come la traccia all'animale. *Kagemusha* voleva innanzitutto avvertire i visitatori che gli oggetti esposti – armi e strumenti, maschere e armature – erano sì fruibili per la loro bellezza estetica, ma erano, anche e soprattutto, la traccia di una cultura di ricerca che

in Oriente aveva accompagnato monaci e guerrieri nel loro tentativo di conoscere qualcosa di più di se stessi.

Già la prima mostra – *L’Uomo, le Armi, il Gesto* (maggio 2002) – tentò di aprire con pannelli, video, citazioni uno scorcio sulle valenze conoscitive di quel percorso che, giocato nella gestualità marziale, era capace di arrivare all’anima, di sondare dell’uomo anche l’istintualità, l’emotività, le paure, l’aggressività. Sugerì come quella via del gesto fosse una metodologia dello spirito, consentisse di insinuarsi senza pregiudizi tra le pieghe in ombra dell’interiorità dell’uomo, permettendogli di attingere a un più profondo equilibrio, a una più matura consapevolezza di sé e degli altri.

Per mezzo dell’ombra, delle tracce di quegli antichi guerrieri, dei loro strumenti e delle loro riflessioni, *Kagemusha* iniziò in punta di penna a dire qualcosa di più e, forse, di diverso, su un’arte, quella marziale, che nell’opinione comune degli occidentali poco o nulla sembra, in genere, aver a che fare con la crescita, la ricerca, la cultura. A sostenere che quei percorsi, divenuti nostri, ci avevano permesso con la pratica quotidiana di sondare anche gli aspetti più oscuri della nostra personalità, di prenderne atto, nel tentativo di reintegrarli in un equilibrio più maturo.

### 13.3 La maschera

---

Con la mostra *L’Uomo, il Doppio, il Sé* (febbraio-marzo 2004), il viaggio di *Kagemusha* proseguì, addentrandosi proprio in quelle ombre, in quelle paure ancestrali, che da sempre spingono l’uomo a mascherarsi. Le antiche maschere esposte e le loro funzioni gli diedero lo spunto per compiere un ulteriore passo in avanti e addentrarsi nel tema della metamorfosi, dell’identità in bilico tra essere e voler essere, della sottile frontiera tra forma e sostanza, ego e alterità.

*Kagemusha* raccontò come le maschere costituiscano un confine ambivalente tra occultamento e manifestazione, per ciò stesso un efficace e universale strumento di rivelazione del Sé più profondo e dell’interiorità dell’essere. Sugerì come, attraverso l’esperienza del mascheramento, il guerriero entri in uno spazio fisico e psichico al riparo dagli altri e da se stesso, così da aprir-

re un canale immediato sulla propria interiorità forzando il circolo vizioso dell'Io che, costretto a vedere se stesso attraverso la mediazione del pensiero razionale, finisce col vedere sempre e soltanto la propria idea di sé, a subire lo scarto tra immagine ed essenza, tra essere e apparire.

Attingendo dalla nostra esperienza e dalla nostra consuetudine a mascherarci quotidianamente da guerrieri, vestendone i panni e i gesti, *Kagemusha* svelò come, lungo la via marziale, la maschera possa essere un potente strumento in grado di aiutare il monaco e il guerriero a tagliare il proprio Io e in questo modo – annullata ogni immagine di se stesso, messe a tacere paure e angosce – a liberare l'energia del proprio Sé.

### 13.4 L'energia

---

Proprio all'energia *Kagemusha* ha dedicato la terza mostra, *L'Uomo, il Corpo, l'Energia* (febbraio-aprile 2005). Ancora un quadro per indicare il sottile filo rosso che percorre allo stesso modo le arti della tradizione giapponese, quell'impalpabile assonanza di modi e metodi, forme e spirito, che accomuna calligrafi e guerrieri, forgiatori di spade e maestri del tè, asceti di montagna e ninja, monaci e artisti della ceramica. Nelle loro discipline riconoscono un'identica partitura, scandita dalla sostanza dei gesti e dall'essenza dello spirito. Perché è nell'assoluta identificazione dell'uomo nei suoi gesti e nelle sue azioni, la respirazione dello *zazen*, la meticolosa e ritualizzata gestualità della cerimonia del tè, la rigorosa disciplina del corpo nelle arti marziali che il praticante trova il modo di liberarsi dalle catene della razionalità, di uscire dal mondo dei simboli, per toccare la realtà, il proprio vero Io, esperire con tutto il proprio essere la propria vera natura. Quella natura che partecipa degli elementi e dell'energia, quell'essenza che può essere visuta, ma non detta perché ridotta nuovamente a linguaggio, cesserebbe di essere vera. È su questo territorio che l'arte diventa vita, il gesto conoscenza.

Un percorso dall'uomo all'uomo quello compiuto da *Kagemusha* attraverso le suggestioni del guerriero e delle armi, delle maschere, delle energie ancestrali, ossia per mezzo di quei miti, simboli e strumenti di cui l'uomo si è dotato nella sua

ricerca di una propria identità, nel suo percorso per rendersi più forte di fronte alla vita. Un affresco in tre quadri che ha adottato punti di vista e registri di approfondimento multidisciplinari su temi:

- Storici, relativi alle tradizioni di ricerca orientali, bushidō, iaidō, *shodō*, *chadō*.
- Filosofici e spirituali, sulla cultura zen, shintoista, taoista e, più in generale, sull'universale aspirazione dell'uomo alla conoscenza di sé, all'equilibrio interno e all'armonia con gli altri.
- Etologici, cioè relazioni tra uomo e animali, quindi istinto, aggressività, tattiche di sopravvivenza.
- Antropologici, circa culture e filoni di ricerca fioriti nei vari continenti.
- Geografici e culturali, sul confronto e i punti di incontro tra Oriente e Occidente, tra passato e presente.

Così *Kagemusha* ha composto in mostra il tema di una più globale cultura dell'uomo, ha riunito nella partitura stimoli che dal passato raggiungessero il presente, evocando temi e spunti di riflessione circa la vita e l'uomo.

## 13.5 Il confronto

---

L'ultimo capitolo di *Kagemusha* è stato intitolato *L'Uomo, l'Altro, il Confronto*.

Che cos'è il confronto? Confrontarsi è una delle attività primarie dell'uomo. Senza il confronto non vi sarebbe comunicazione, relazione, società, identità che, in quanto tale, presuppone una relazione con l'altro. Anche qualora un individuo dialoghi tra sé, ha bisogno di creare dentro se stesso un interlocutore altro da sé. A livello scientifico e filosofico, un punto nel vuoto infinito non esisterebbe in quanto tale se non avesse il contraltare di un altro punto che ne motiva differenze, distanze, misurazioni. Condizione dell'esistenza stessa è dunque il confronto. La realtà è un diamante dalle mille sfaccettature, ognuno può vederne una, ma è attraverso il confronto/incontro con i punti di vista degli altri che l'uomo si rappacifica maggiormente con la realtà stessa, vivendola in maniera meno conflittuale. Nelle

società, come nei piccoli gruppi, la convivenza richiede intelligenza, curiosità, disponibilità ma soprattutto conoscenza. La conoscenza è confronto, senza confronto non vi è conoscenza. Ma la conoscenza è sofferenza, quindi il confronto è sofferenza. Ogni processo di apprendimento, cioè di confronto, è doloroso, poiché va a scardinare i punti fermi, le sicurezze, che l'uomo si è creato nel tempo. L'affermazione della propria individualità contrasta con il diritto degli altri, il dialogo diventa monologo, il confronto scontro. La guerra non è forse il brutale arresto al confronto con l'altro?

La mostra prende avvio proprio da qui. Il confronto è conflitto? Questa domanda retorica vuole essere lo stimolo che annulla le distanze tra due termini così diversi e opposti. È davvero così grande per ognuno di noi la distanza tra confronto e conflitto? Quanto tempo intercorre nel trasformare un dialogo in discussione?

È certamente vero che il confronto è vita ed è un percorso che ciascuno sperimenta iniziando la propria esistenza in un ambiente liquido, per poi passare al contatto con la terra, respirare per la prima volta l'aria, avere relazione con ambienti pericolosi e difficili come il fuoco e il vuoto. Affrontando il confronto con l'ambiente, il bambino conosce anche l'altro. All'inizio, gli adulti genitori sono l'altro ma assicurano guida e sicurezza, diventando il tramite per instaurare rapporti positivi anche con l'estraneo. Per poter crescere veramente diventa però necessario costruire esperienze proprie e imparare a relazionarsi, confrontandosi senza l'aiuto esterno. Non è sempre facile e così si costruiscono corazze e protezioni ma l'impressione dell'altro è forse peggio dei nostri timori, cosicché la paura ci porta ad allontanarlo. Dominati dall'irrazionalità ma desiderando scoprire, conoscere, crescere diventa necessario annullare le emozioni negative e costruire un confronto positivo che partendo dall'altro riuscirà a definire la propria identità.

Il percorso dell'allestimento ha suggerito il parallelismo tra lo sviluppo del bambino, guidato dal genitore e lo sviluppo dell'allievo nella tradizione marziale orientale. Allievo che seguendo il percorso del proprio maestro – colui che ha camminato prima sul sentiero – sarà invitato a confrontarsi con i propri limiti, con le proprie paure, sia rispetto all'ambiente sia utilizzando lo strumento del combattimento ritualizzato per giungere, attraverso lo

scontro, a un più profondo incontro con se stesso e con l'altro, ridefinendo così continuamente la propria identità.

In Oriente l'importante concetto della relazione – e dell'armonia – fra le cose viene sintetizzato nel simbolo yin-yang, due masse di energia bianca e nera che si rincorrono incessantemente, ognuna delle quali si caratterizza vicendevolmente denominando così l'essere. È questo continuo dinamismo, questa assenza di sicurezze certe, questo bisogno di continua ricerca che fa del bambino un guerriero e del guerriero un uomo con lo spirito curioso, limpido e indomito del bambino.

### 13.6 Il libro: il guerriero

---

Il catalogo della mostra *L'Uomo, l'Altro, il Confronto* ha rappresentato una nuova sfida per la Yoshin Ryu. Occorre ancora ricongiungere l'ombra al guerriero, l'Oriente all'Occidente, la tradizione alla realtà, a quella realtà che questa tradizione di ricerca fa propria, per lanciarla in avanti.

Si è giunti allora a togliere la maschera di Kagemusha, a svelare chi è il guerriero. In sostanza a dire in prima persona – uscendo dall'ombra, appunto – quali sono le nostre armi e le nostre battaglie, qual è il nostro percorso, cos'è esso per noi. A dire chi siamo, senza veli, tramite interviste a maestri e praticanti tutti della scuola. Abbiamo scelto di farlo non per narcisismo, né per compiacimento. Ma, semplicemente, perché i guerrieri che abbiamo messo in mostra sono compagni di viaggio in un viaggio che è nostro, perché *Kagemusha* nasce proprio dalla nostra esperienza di viaggio. Esponendo ancora armi e maschere di un tempo, abbiamo scelto di raccontare le battaglie che ogni giorno uomini e donne odierni – proprio come antichi guerrieri, con la stessa determinazione e lo stesso coraggio – conducono per conoscere se stessi e l'altro. Attraverso un metodo, quello del confronto, che affonda le radici in un passato lontano ma ancora vivo e attuale oggi perché una scuola l'ha reso proprio. Un metodo che ancora oggi, nei nostri villaggi metropolitani, conduce uomini, donne, bambini a confrontarsi con se stessi e con gli altri, negli spazi – fisici e interiori – di un dōjō o negli ambienti naturali, perché in questo modo essi scelgono di smuovere qualcosa dentro di sé, qualcosa che ha a

che fare con le paure e le sicurezze, quelle di sempre, di ieri e di oggi. Quelle del guerriero in battaglia, piuttosto simili, in fondo, a quelle dell'uomo immerso nella vita.

Essi imparano, nel confronto con l'ambiente e gli elementi naturali, a conoscere e prendere per mano i fantasmi del chiuso, del silenzio e del frastuono, del buio e del nuovo. Imparano, nel confronto con l'altro, a essere più sereni nei porsì di fronte allo sconosciuto, all'altro sesso, al potere, al pubblico, alle situazioni di tensione e di conflitto. Imparano, attraverso il confronto, a dare una più equilibrata valutazione di sé, di pregi e difetti, ad accrescere la capacità di provare emozioni e gioie, di sopportare dolore e sofferenza, di superare l'ombra di tante paure. Imparano ad attraversare le stagioni della vita.

*Kagemusha* esce dall'ombra per svelare che quella tradizione non è confinata nelle pieghe di un libro di storia, negli angoli remoti di un altro paese e di un'altra cultura, perché quella Via di ricerca è attuale poiché è la ricerca dell'uomo, di ogni tempo e di ogni dove. È la ricerca di quanti oggi, ancora, hanno scelto una scuola e un "piccolo popolo" scegliendo di essere guerrieri, sperimentando su di sé percorsi e metodi antichi che possono tuttora forgiarli e renderli capaci di vivere qui e ora la propria vita, in equilibrio con gli altri, capaci di affrontare le difficoltà, di superare i conflitti, di vivere i chiaroscuri della quotidianità. Capaci di correre il rischio di togliere le maschere e di ricostruirsi in quell'equilibrio di corpo-mente-emozioni da cui traggono la loro energia, la loro voglia di vivere.

# CAPITOLO 14

## LA MANO VUOTA

*Ferdinando Balzarro*

### 14.1 Breve cronistoria di quella che fu un'arte marziale

---

Più che mai determinato a superare con un unico atletico balzo l'annosa nonché faziosa diatriba che da sempre contrappone i diversi "storici", cocciutamente impegnati a rivendicare l'originalità e la purezza di questo o quello stile di karate, nonché scavalcando con altrettanta decisione la noiosa, abusata storiella dei contadini o monaci disarmati da un editto imperiale, costretti a difendersi a mani nude dall'attacco di feroci briganti, inizierò questa brevissima, parziale e, per certi versi irriverente cronistoria, rifacendomi ai pochissimi anni che – grazie a fonti certe sostenute da altrettanto certi riscontri documentali – possono garantirci sufficiente attendibilità storica ovvero plausibili interpretazioni dei fatti presi in esame.

Resta con ciò inteso che non sussiste dubbio alcuno sulla comune patria dei vari stili o sottostili di karate tuttora praticati: Okinawa, la maggiore delle isole componenti l'affollato arcipelago delle Ryu kyu, a sud della penisola giapponese. Per oltre sei secoli essa rimase pacifica colonia commerciale nonché sicuro porto d'attracco delle navi mercantili provenienti dalla vasta Cina. Né si può ragionevolmente dubitare che furono proprio le antichissime, collaudate ed evolute tecniche di pugilato cinese a influenzare in profondità, nella forma e nella sostanza, il rozzo metodo di autodifesa praticato dalla popolazione autoctona di allora.

Ai primi del Novecento, in tempi relativamente brevi e per motivi soprattutto nazionalistici, il metodo di lotta a mani nude, già battezzato karate, mano vuota, sbarcò in Giappone subendo ulteriori contaminazioni tecnico-culturali, questa volta di netta matrice nipponica, soprattutto legate alla filosofia del *būdō*.

Ma bisogna attendere gli anni Cinquanta e il progressivo inarrestabile diffondersi, per strade diverse e diverse ragioni, dei suoi principali stili – shotokan, shito, *wado* e *goju*<sup>1</sup> – in tutto l'Occidente, per cominciare a riconoscere il karate così come attualmente viene inteso e di fatto praticato. In Italia, all'inizio degli anni Sessanta, sarà l'avvento dei maestri giapponesi a segnare il timido avvio che, nel giro di pochi anni, porterà la pressoché sconosciuta e misteriosa arte marziale a occupare un posto di rilievo nelle attività sportive nazionali. Da allora sino ai nostri giorni, federazioni più o meno accreditate, associazioni più o meno riconosciute, enti di promozione più o meno politicizzati, organizzazioni private più o meno credibili, cercano di dividersi, non senza contese, la succulenta torta farcita dal popolo di decine di migliaia – difficile la stima esatta<sup>2</sup> – di fedeli appassionati, come si illustra nel prossimo capitolo.

Un'arte marziale che, vittima dei tempi, non ha potuto o voluto sottrarsi alle devastanti e riduttive gestualità tecniche legate all'alta specializzazione sportiva, con il conseguente progressivo depauperamento di quei valori filosofici ed etici tipici della sua tradizione. Oltre a dover sottostare alle più spudorate speculazioni non propriamente nobili, spesso finalizzate al soddisfacimento degli interessi personali, di spocchiosi maestri e furbi dirigenti senza scrupoli ma, soprattutto, senza vergogna.

## 14.2 Anima e arti marziali

---

Vuoto della mente... ideale condizione psichica formalmente intesa quale stato emotivo adatto alla pratica dell'arte marziale nella sua originale accezione storica, filosofica e culturale.

Un vuoto auspicabile e opportuno se consideriamo come la nostra mente sia di norma affollata da una sconcertante concentrazione di pensieri. Generiche preoccupazioni, propositi più o meno buoni, pregiudizi più o meno azzeccati, timori più o meno giustificati, progetti più o meno realizzabili, certezze più o meno plausibili, sentimenti più o meno sinceri, passioni più o meno controllabili. E ancora, rabbia cocente, malumore depresso, acide invidie, compassione struggente, speranze soffocate, avvilenti frustrazioni, sordo dolore, cupi turbamenti... E cosa dire del bombardamento mediatico a cui, senza soluzio-

ne di continuità, il nostro povero cervello viene costantemente sottoposto e, senza scampo, condizionato nonché fatalmente plagiato? Strapagati oratori e accorti estensori di telegiornali pilotati, la melassa che viene sparsa dopo un incidente, i predicatori domenicali, gli invasivi devastanti spot pubblicitari. Incessante soffocamento del malcapitato spettatore con le tossine dell'ipocrisia, vera arma di distruzione di massa nelle mani della televisione. Sì! Sarebbe bello svuotare la mente! Sarebbe bello poterla affrancare dal giogo delle convenzioni, liberare dalla morsa dei luoghi comuni, dalla coercizione dei dogmi, dal fanatismo delle ideologie, dalla prigionia degli schemi, dalla dittatura delle regole, dalle bramosie del successo, dalla febbre delle ambizioni... sì, sarebbe proprio bello dare alla nostra mente la possibilità di spiccare il volo e librarsi, simile a un'aquila bianca, oltre la viscida atmosfera che avvolge la Terra... lassù, molto in alto, dove i soffocanti miasmi delle nefandezze umane non possono raggiungerla.

Talune metodologie di matrice indiana, cinese e infine nipponica, grazie alla regolare pratica della meditazione così detta trascendentale, si pongono l'alto obiettivo di ovviare ai danni, spesso irreversibili, che l'uomo – considerato nel suo insieme, corpo e spirito – non può rifuggire durante quel breve arco di tempo che, dal momento della nascita a quello della morte, delimita l'esistenza. Ma onde evitare di sprecarsi e magari disperdersi nel mellifluo gorgo della peggiore retorica, tenterò un'analisi – sebbene spinta al limite del dissacrante e con particolare riferimento al karate – su cosa significhi arte marziale nel terzo millennio. Proverò a domandarmi chi sono in effetti oggi coloro che la praticano, quali le motivazioni e quale lo spirito e gli obiettivi che si propongono di raggiungere.

Inizierò dall'ultimo interrogativo, convinto come sono, che sia proprio l'idea di una meta particolare a indurre la scelta di un particolare cammino. Credo opportuno premettere che, statisticamente, coloro che decidono di iscriversi ad una scuola di karate siano mossi da aspettative affatto diverse da chi sceglie di praticare calcio o nuoto o tennis o aerobica o bodybuilding, né tantomeno possiamo credere – pur rispettando gli imprevedibili effetti della casualità – che legate a tale scelta non partecipino altrettanti elementi di natura culturale, ambientale e, senza dubbio, soggettive inclinazioni del carattere. Tutto que-

sto per sostenere la tesi che chiunque frequenti una palestra di una qualsiasi arte marziale di origine orientale è alla ricerca, più o meno consapevolmente, di una Via capace di trascendere la mera performance atletica per condurlo, magari nell'arco di un'intera vita, entro imperscrutabili zone di profonda spiritualità. In pratica l'arte marziale, nella sua forma eccellente, viene intesa e promossa quale straordinario strumento di conoscenza interiore. Ma purtroppo proprio su questo punto rischiano di concentrarsi i peggiori malintesi, le più aberranti speculazioni nonché infide millanterie, fanatismi, vuoti rituali, inadeguate reazioni emotive, aggressività represses, falsa sicurezza, le ossessioni malate del superman, il subdolo proselitismo dell'imbonitore. Offuscato da tale spregiudicato travisamento, deviato da infondati deliri di onnipotenza, l'incolpevole praticante corre il serio pericolo di smarrire proprio quella strada maestra che giorno dopo giorno avrebbe potuto condurlo, attraverso la positività della propria individuale esperienza, al raggiungimento della più ardua delle conoscenze, cioè la coscienza dell'unicità del proprio Io. Infatti, per afferrare le forze soggiacenti che muovono le vicende umane, occorre scavare nel profondo di se stessi così da riportare alla luce quei temi mitici che, attraversando i tempi, ne caratterizzano le azioni.

Concesso quindi che questo sia l'obbiettivo primario di chiunque investa buona parte del suo tempo nello studio delle discipline orientali da combattimento, proviamo a domandarci: cosa effettivamente oggi è rimasto, oltre la gestualità tecnica, del loro spirito originale?

A mio giudizio, con eccessivo semplicismo, il termine arte viene accostato alla parola marziale presumendo che i due sostantivi, di fatto in antitesi, possano non solo inglobare semanticamente il medesimo concetto ma addirittura complementarsi a vicenda. Inoltre, l'inattaccabile convinzione, al limite della paranoia, che spetti esclusivamente all'individuo farsi carico della propria sicurezza e che l'autoconservazione sia la prima legge della natura in una società basata principalmente sulla sopraffazione, diviene bandiera e mito dell'identità culturale della figura più emblematica delle arti marziali di matrice giapponese: il samurai.

Cavaliere altruista e intrepido, grande spadaccino, esteta, spietato sicario, custode della pace, vendicatore del suo signore,

mercenario senza scrupoli. In battaglia ispira terrore, con la spada falcia teste e miete gloria, il suo codice gli ordina di preferire la morte alla sconfitta. Indiscusso protagonista del duro e feroce medioevo giapponese, egli racchiude in sé gli aspetti più tragici e violenti della sua epoca mescolati con il gusto tipicamente nipponico per la raffinatezza, il piacere dell'amore e delle lacrime, la contemplazione poetica della natura nel momento della morte, l'ebbrezza della più totale assenza di paura. Incapace di accettare qualunque pensiero che non sbocchi nell'azione, il samurai vede nel *seppuku* la fine ideale dell'eroe guerriero che non vuole subire la sconfitta ma bensì dominarla. Ebbene, proprio da questa figura complessa che, poco dopo aver squarciato qualche pancia, compone poesie e si commuove per il sorgere brumoso della nuova alba, deriva la visione più tipica e nel contempo astratta dell'arte marziale dei cui segreti e discutibili valori, molti maestri dei nostri giorni vengono impropriamente considerati degni portatori.

In verità, se si ha l'onestà intellettuale e il coraggio di ammetterlo, a somiglianza di un'opera artistica, la cosiddetta arte del combattere è messa in cornice, esposta nelle sequenze selezionate dei kata, acquista unità interna, è limitata nel tempo, può essere interrotta quando si vuole, spegnerla e accenderla a proprio piacimento. Tutto finto, solo una grande simulazione, una riproduzione in provetta della cosa autentica. Il simulacro implode con maggior realismo dello stesso reale. La sceneggiata melodrammatica, l'immagine visionaria costruita artificialmente sul piano emotivo diviene più persuasiva dell'evento reale a cui si è ispirata. Su tale impostazione metodologica, *kibon*, kata, *kumite*, su questo progetto immaginativo – avversari immaginari, combattimenti con colpi controllati, garanzia di incolumità del contendente – si fonda la moderna pratica delle principali discipline orientali. Il vero è divenuto il verosimile, la tragica lotta per la vita si trasforma in commedia, gli atti eroici ed estremi mutano in misera pantomima.

Ma, attenzione! Non c'è da stupirsi! Né tantomeno da scandalizzarsi! L'incivilimento dei costumi e il progresso delle idee, durante l'ultimo secolo, ha portato negli stadi in pasto alla folla esaltata non più il massacro di fiere e gladiatori ma astanti giovanotti in mutande a caccia del pallone, ha avvolto i pugni chiusi dei pugili non più con borchie appuntite ma con soffici

guantoni. La punta delle spade degli schermitori sono rese innocue grazie alla protezione in dura gomma, le affilatissime lame della *katana* – autentica anima del samurai – vengono fabbricate con canne di bambù e abbattono i loro terribili fendenti sopra elmi massicci e maschere impenetrabili. Le coriacee nocche del karateka, indurite dal *makiwara*, restano nascoste sotto eleganti guantini in finta pelle, i tanto decantati e temuti colpi mortali, in grado di uccidere al primo impatto, sfiorano appena la pelle del viso e rimbalzano innocui contro corpetti imbottiti e parastinchi anatomici. Solo le guerre sono vere, solo le guerre, mai abiurate dalla implacabile furia della follia umana, vedono scorrere sangue, tanto sangue da annegare la Terra. Ciò è quanto resta delle arti marziali, più che mai e giustamente adattate ai tempi, alla civiltà, alla concezione ludico sportiva della vita moderna. Di esse, dei loro codici d'onore, della loro millenaria tradizione, del loro nobile orgoglio, cosa ci resta? Ebbene! Cerchiamo di trattenere qualcosa, proviamo a non disperdere l'insegnamento profetico dei Maestri quando dicevano che non vi è limite alla ricerca, non esiste termine alla comprensione e la tanto agognata meta è un punto luminoso che brilla in fondo al cuore.

La mano è vuota... facciamo il possibile per impedire che si svuoti anche l'anima.

---

<sup>1</sup> Per una sintetica ma esauriente descrizione, cfr. Henke, Bartoletti, 2001, pp. 20-21.

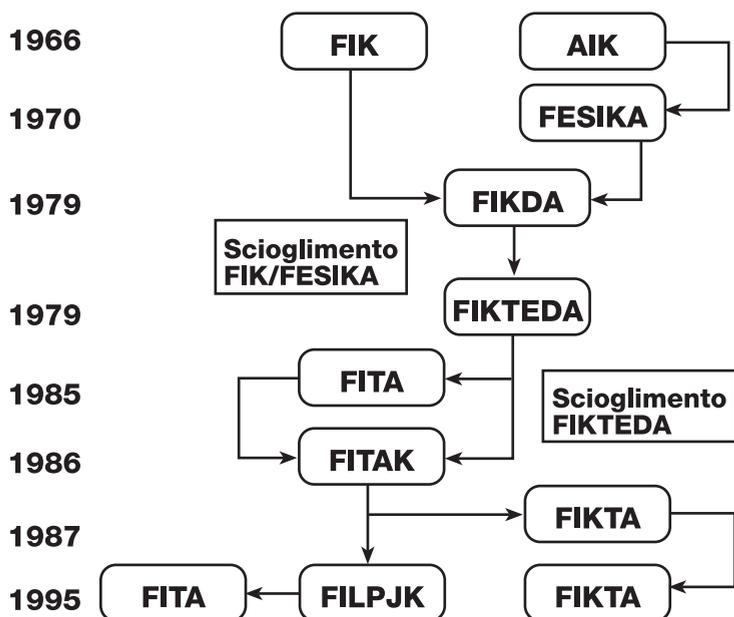
<sup>2</sup> Per quanto riguarda la sola Fijlkam, il suo vicepresidente e responsabile per il settore karate, Giuseppe Pellicone, ha dichiarato di recente alla stampa che i tesserati federali sono 50.000 e che le società sportive affiliate sono 1.100, Sisti, 2005. A essi devono aggiungersi altre decine di migliaia di praticanti iscritti a diverse organizzazioni sportive, all'incirca 30.000 secondo alcune stime, cfr. Barbieri, 2004, p. 107.

# CAPITOLO 15

## IL KARATE IN ITALIA: CRONACA DI UN GROVIGLIO

*Franco Biavati*

Una possibile lettura della storia del karate italiano degli ultimi trenta anni è quella delle sigle delle strutture nazionali che si sono avvicendate nel tempo. È la storia di nascita, morte, trasformazione, disgregazione e riagggregazione di molte organizzazioni. È quindi possibile citarne solo alcune, ma va tenuto presente che questo mondo ha prodotto una galassia di associazioni e gruppi di varia entità. Realtà che tuttora caratterizza la frammentazione del karate italiano, specchio della situazione internazionale, ben lungi da contenere i prodromi di un'auspicabile unificazione. Il grafico illustra la cronologia di questa frantumazione<sup>1</sup>.



**Figura 3**  
L'organizzazione del karate in Italia. Cronologia e albero genealogico

Le due organizzazioni attive nel 1966 erano la Federazione Italiana Karate (FIK) e l'Associazione Italiana Karate (AIK). La FIK aveva sede a Roma ma era nata qualche anno prima su iniziativa di alcuni praticanti della Toscana. L'AIK aveva sede a Milano ed era stata fondata dagli allievi di Hiroshi Shirai giunto in Italia l'anno precedente. Mantenne questo nome fino al 1970 quando divenne Federazione Sportiva Italiana Karate (FESIKA) nel 1970, con l'elezione a presidente di Giacomo Zoja in seguito chiamato a rappresentarla anche nelle massime sedi istituzionali della Repubblica<sup>2</sup>.

Nel 1979, le pressioni del CONI a favore dell'unificazione scaturirono in una fusione delle due organizzazioni che dettero vita alla Federazione Italiana Karate e Discipline Affini (FIK-DA), dal 1982 Federazione Italiana Karate Taekwondo e Discipline Affini (FIKTEDA) a seguito dell'adesione di quel settore del taekwondo italiano aderente all'organismo internazionale WTF<sup>3</sup>. L'operazione sembrava preludere a un riconoscimento di un unico organismo indipendente del karate da parte dell'ente olimpico italiano, ma non fu così.

Infatti, tre anni dopo, il taekwondo si rese autonomo con la nascita della Federazione Italiana Taekwondo (FITA) alla quale aderirono poco dopo la costituzione anche diverse società di karate fuoriuscite dalla FIKTEDA, tanto che la neonata federazione cambiò il suo nome in Federazione Italiana Taekwondo e Karate (FITAK). I dirigenti del CONI e specialmente della Federazione Italiana Lotta Pesistica e Judo (FILPJ) insistettero però nell'azione volta a favorire un processo di unificazione, riuscendo a ottenere nel 1987 lo scioglimento della FIKTEDA e la sua confluenza nella FITAK.

Intanto in Europa, già dagli anni Settanta, si stava sviluppando un karate con connotazioni agonistiche sempre più diversificate dal karate originale. Questo karate si autodefiniva moderno o sportivo contrapponendosi al karate storico, tramandato anche in Italia dai maestri giapponesi, da allora definito tradizionale o classico. Un dualismo che nel tempo ha sempre più diviso anche i praticanti, non solo maestri e dirigenti, scavando solchi profondi tra le due impostazioni.

La condizione indispensabile per la convivenza delle due anime nella FITAK, vale a dire l'assoluta autonomia reciproca, venne meno nel 1989. Oltre 400 società – circa la metà del totale – che

si riconoscevano nel modello tradizionale di karate, uscirono dall'organizzazione del CONI per fondare la Federazione Italiana Karate Tradizionale e Discipline Affini (FIKTA). Un'ennesima divisione che scandisce ancora oggi il fallimento di una sostanziale unificazione del karate italiano.

Questa rappresentazione "politica" arriva infatti fino ai giorni nostri. Attualmente esistono varie organizzazioni, tra le quali si ricordano solo le più consistenti come numero di tesserati. Oltre a esse sono attive infatti molte realtà che operano solo all'interno degli enti di promozione sportiva e altre ancora che si differenziano magari per lo stile praticato.

Le organizzazioni principali sono dunque: il settore karate della Federazione italiana judo lotta karate arti marziali, riconosciuta dal CONI e aderente all'organizzazione mondiale World Karate Federation; la FIKTA che si riconosce negli insegnamenti di Hiroshi Shirai e si colloca su scala internazionale nell'organizzazione avversaria International Traditional Karate Federation; la Shotokan Karatedo International Italia che si riconosce nel maestro Masaru Miura; la Federazione Sportiva Italiana Karate presieduta da Carlo Henke e il settore karate della Federazione Italiana Arti Marziali di recente riorganizzazione, operanti entrambe nella risorta World Union of Karatedo Federation, fondata nel 1970, disciolta nel 1993 e ricostituita nel 2005.

---

<sup>1</sup> Il grafico è tratto da Perlati, 2007.

<sup>2</sup> Cfr. capitolo 6, paragrafo 6.3.

<sup>3</sup> Cfr. capitolo 20, paragrafo 20.4.



# IL PENSIERO LATERALE: UNA POSSIBILITÀ PER LA DIDATTICA DELLE ATTIVITÀ MOTORIE

*Massimo Davi*

### 16.1 Pensiero laterale

---

Il mio interesse per il pensiero laterale nasce nel 1995, partecipando a una conferenza del suo ideatore Edward de Bono organizzata dal Centro di formazione professionale della Camera di commercio della provincia di Bologna. Due sono stati gli effetti sortiti: da una parte, stupore per le possibilità aperte da un tale modo di vedere le cose, nonché per l'incremento dei collegamenti e delle interconnessioni realizzabili; dall'altra, intuizione, fortuita ma reale, a proposito della possibilità di poterne utilizzare le modalità anche in campo motorio.

Edward de Bono, medico e psicologo, già insegnante nelle più insigni università inglesi e americane viene considerato nel mondo come una vera e propria autorità nell'ambito del pensiero creativo. Le sue intuizioni, legate all'obiettivo di sviluppare la creatività dell'individuo, sono utilizzate soprattutto in campo aziendale e in funzione di logiche di mercato tendenti a introdurre nuovi prodotti. Infatti, possono essere impiegate in ogni tipo di struttura, indipendentemente dall'area e dal settore in cui l'organizzazione stessa agisce.

E allora perché non nelle attività motorie? mi sono chiesto.

Il pensiero laterale, cercando la risoluzione di un problema attraverso metodi apparentemente poco ortodossi o illogici e abbandonando una razionalità esteriore, utilizza i procedimenti della percezione in funzione dell'affermazione di nuove modalità per affrontare e risolvere problemi.

Ho così approfondito gli studi sul pensiero laterale innanzitutto attraverso la bibliografia, in modo da acquisirne almeno gli

aspetti essenziali per evitare di improvvisare in un campo che sarebbe presto felicemente diventato un vero e proprio terreno professionale.

## 16.2 Transfert di apprendimento

---

Il concetto di transfert di apprendimento, invece, è dovuto ai ricercatori statunitensi Richard A. Schmidt e A. Craig Wrisberg<sup>1</sup>, i quali lo intendono come l'acquisizione o la perdita dell'abilità di eseguire un compito risultante da una precedente pratica o esperienza in un altro compito. Secondo questi autori esiste una relazione fra il cosa è in grado di apprendere un atleta in una seduta di allenamento e l'applicazione di tali apprendimenti in un altro contesto, consentendo quindi la proiezione degli apprendimenti motori di base sull'acquisizione di future nuove abilità.

Utilizzando il transfert di apprendimento è quindi possibile:

- Progettare situazioni motorie dove favorire apprendimenti non finalizzati direttamente a contesti legati a discipline sportive.
- Riprodurre le caratteristiche nonché le condizioni in cui l'apprendimento stesso può essere riutilizzato successivamente, senza riprodurre lo stesso contesto.
- Acquisire l'apprendimento nel proprio campionato sensoriale valutando la stabilità della capacità di risoluzione del compito che ha determinato l'apprendimento stesso.
- Utilizzare – e quindi trasferire – l'apprendimento in altre situazioni e contesti.

Una tale successione didattica porta vantaggi sia per il conseguimento di *closed skill*, abilità eseguibili in un contesto sportivo stabile e prevedibile che permette a chi la esegue di pianificare in anticipo i propri movimenti, sia per l'acquisizione di *open skill*, abilità motorie eseguite in contesti labili, imprevedibili, mutevoli, soggetti a variabili che obbligano l'atleta ad adattare i propri movimenti in risposta alle proprietà dinamiche del contesto stesso.

## 16.3 L'interconnessione dei concetti

---

A distanza di dieci anni dalla pubblicazione del volume *Percorsi Sghembi*<sup>2</sup> resto convinto della necessità di portare a sintesi l'interconnessione dei concetti. Con questo termine Richard Feynman indica la necessità di far dialogare fra loro le varie curiosità che danno vita alla ricerca scientifica. Ecco allora che tecnica e maestria, pedagogia e biologia, biomeccanica e scienze della comunicazione potranno dialogare fra loro portando a sintesi un percorso di formazione – motoria, finalizzata allo sport, nel caso specifico – che trovi nei valori dell'educazione il punto dove poter confluire. Chi si occupa di educazione attraverso lo sport deve porsi l'obiettivo di elevare la qualità dei propri saperi, allargando i campi dell'esperienza, fino ad arrivare a quell'idea di interconnessione dei concetti dalla quale dipende il futuro di una estesa cultura del movimento.

Racconta il Dalai Lama: “Le dita di una mano sono tutte molto utili. Possono lavorare anche da sole, ma senza il palmo della mano che le tiene unite non possono più funzionare, per potenti e forti che siano. Allo stesso modo la medicina, la religione, la ricerca scientifica possono rivelarsi inutili, talvolta persino distruttive se viene a mancare ciò che dovrebbe tenerle insieme, dare a loro un orientamento comune: l'umanità”.

## 16.4 La concretezza di una esperienza

---

Partendo dunque dalla necessità e dall'utilità di interconnettere i concetti ho riunito, in situazioni didattiche in grado di favorire gli apprendimenti, la dottrina del pensiero laterale e quella relativa al transfert di apprendimento. L'occasione di sperimentare si è presentata pochi anni dopo nel contesto della società sportiva Takeshj di Imola guidata da Gilberto Sedioli. Maestro di karate, cintura nera sesto dan, presidente della commissione tecnica di settore all'interno dell'allora Lega Arti Marziali dell'UISP, Sedioli conosceva il lavoro che stavo portando avanti da anni con i bambini, ma io non avevo conoscenze specifiche sul karate.

Sedioli parlava dello stile shotokan e ancora di kata, kihon, kumite, poi si era avventurato nell'illustrazione di tecniche specifiche, posizioni di guardia, parate alte e basse, percussioni, calci, senza

nessuna pietà. Mi spiegò che, avendo posticipato l'acquisizione della cintura nera, tutto il programma era slittato in avanti e si erano ritrovati scoperti dal punto di vista didattico nella fascia fra i cinque e i sette anni. Mi pose la domanda in modo molto preciso: "Secondo te è possibile fare karate a cinque anni?". "Dipende", fu la mia risposta. Dipende dal che cosa e dal come lo si fa fare. Lì stava il problema: era possibile giocare con l'"oggetto" karate? La sfida era stata lanciata, una sfida che andava bene interpretata perché in quella domanda non c'era una richiesta per l'innovazione della disciplina – il karate è il karate, non vi è nulla da innovare – ma vi era invece quella di innovare l'apprendimento della disciplina. Di trovare cioè una modalità più vicina – e forse più rispettosa – ai tempi individuali di acquisizione di nuovi apprendimenti. Il punto di partenza è stato cercare di capire quali fossero le principali caratteristiche del karate. Intanto è arte marziale, cioè stile di comportamento, ma è anche sport di combattimento e quindi opera sul perfezionamento di movimenti difficili in contatto diretto con l'avversario, attraverso una struttura aciclica dell'azione motoria, con intensità prevalente del carico fisico di tipo variabile. Dal punto di vista organico le sollecitazioni maggiori si hanno sul sistema nervoso centrale, sull'apparato neuromuscolare e su quello cardiorespiratorio. I condizionamenti vengono dallo sviluppo delle capacità psicologiche operando sulle varianti cognitive, di quelle coordinative e ovviamente di quelle condizionali, destrezza, velocità, forza veloce e resistenza. L'individuazione di questo contesto ci ha permesso di cogliere come il karate sia al tempo stesso sport di situazione e stile di comportamento. Situazioni e comportamento associano insieme elementi cognitivo-affettivi che possono trovare nella metodologia, scelta per l'insegnamento dello stile e delle tecniche, una dipendenza nelle azioni di rinforzo. È bastato quindi associare all'apprendimento delle tecniche un lavoro che intervenisse sul "prima delle tecniche", individuando quelle caratteristiche necessarie al loro insediamento successivo o collaterale. In altri termini, la logica del pensiero laterale associata al transfert di apprendimento. Utilizzare questa chiave ha significato partire proprio dalla conoscenza delle tecniche, per poi smontarle, prendendo da esse le distanze. Quindi occorre focalizzare l'attenzione sulle singole componenti, sui pre-requisiti, lavorando su queste basi per ricostruire lentamente un percorso che riportasse nuovamente alle

tecniche. Iniziammo su queste consapevolezza il lavoro di ricerca. Tecnicamente, servirsi del pensiero laterale significa utilizzare una struttura didattica lontana dalla disciplina che, servendosi di giochi didattici, possa favorire apprendimenti trasferibili successivamente nelle discipline sportive stesse, in grado di divenire nel tempo abilità, destrezza, padronanza e maestria. Apprendimenti capaci anche di sostenere la personale motivazione nell'approccio alla disciplina e i tempi individuali di assimilazione. Tale opportunità viene data dalla possibilità di intrecciare, a livello mentale, la logica tradizionale con la logica che prevede un cambiamento di percezione, attraverso l'assunzione di un diverso paradigma di valutazione. Si apre, di conseguenza, uno spazio in cui diviene possibile per ciascuno di noi attivare una modifica o addirittura una rimozione del pre-giudizio. È su tale modifica che si può determinare un'ulteriore possibilità del fare, connettendo la diversa percezione degli eventi con le azioni che tale diversa percezione può originare all'interno di un contesto pensato per situazioni. Un'attenzione al **come**, dunque, e non solo al **cosa**, capace di stravolgere i percorsi didattici classici attraverso una lettura che non sarà solo in chiave biomeccanica-prestazionale ma soprattutto comunicativo-relazionale<sup>3</sup>.

Nasce in questo modo un nuovo protocollo didattico, originariamente pensato in funzione delle attività giovanili nel karate ma successivamente esteso anche agli adulti principianti. Le esercitazioni proposte, le situazioni progettate, tutto il percorso effettuato in cinque anni di lavoro è stato documentato in una pubblicazione specifica alla quale si rimanda per approfondire le conoscenze relative alla specifica esperienza<sup>4</sup>.

Per quanto mi riguarda, l'associazione fra le teorie del pensiero laterale e del transfert di apprendimento ancora oggi è oggetto di studio e di sperimentazione, sia per quanto si riferisce alla didattica nell'apprendimento di discipline orientali sia per ciò che ha attinenza con nuovi ambiti applicativi, fra i quali si possono ricordare tutti gli sport di squadra con la palla, oggetto della più recente sperimentazione... e tutto è di nuovo in movimento.

---

<sup>1</sup> Schmidt, Wrisberg, 2000.

<sup>2</sup> Borgogni, Davi, 1997.

<sup>3</sup> Cfr. Davi, Risaliti, 2004.

<sup>4</sup> Davi, Sedioli, 2002.



# CAPITOLO 17

## LA VIA DEL SAMURAI

*Confederazione Italiana Kendō*<sup>1</sup>

### 17.1 Storia del kendō

---

Il termine kendō è composto da due parole, *ken* che significa spada e *dō* che significa via: il suo significato è dunque via della spada.

In questa sede è possibile soltanto accennare a nascita e sviluppo della spada giapponese – *tōken*, più comunemente nota come *katana* o *tachi* – ma resta comunque necessario un approfondimento per capire davvero a fondo origine ed evoluzione del kendō. Le prime testimonianze scritte sul modo di maneggiare la spada datano VII sec., ma è certo che le tecniche di *kenjutsu* si svilupparono di pari passo con l'arte della forgiatura della spada. Si deve a Nakayama Hakkudo (1873-1958) e alla sua cerchia – composta grazie a frequenti spostamenti del maestro in tutto il Giappone – se lo spirito samurai è sopravvissuto anche dopo la restaurazione Meiji, permettendo la rinascita di un nuovo interesse per il kendō e per il būdō anche in quell'epoca concentrata sulla ricerca della modernizzazione. Nel 1912 fu fondata la Dai Nippon Teikoku Kendō Kata – in seguito chiamata Nippon Kendō Kata – che utilizzava per la prima volta l'espressione kendō. La nascita di questo organismo realizzò l'unificazione di parecchie scuole affinché potessero passare alle generazioni successive le tecniche e lo spirito della spada giapponese.

La separazione delle varie scuole rispecchiava la storia delle tecniche di spada sin dai tempi antichi, sviluppate in rapporto alle esigenze imposte dalla turbolenza di un'epoca segnata da continue guerre civili<sup>2</sup>. Anche chi non apparteneva alla classe guerriera dei samurai doveva migliorarsi quale combattente allo scopo di difendersi. Al termine dell'epoca più cruenta, nel 1573, si erano dunque venute creando svariate scuole di kenjutsu, sulla base delle esperienze e tecniche maturate nei secoli precedenti.

Nel pacificato periodo Edo gli obiettivi delle arti marziali subirono dei cambiamenti per l'influenza del buddhismo e del confucianesimo che enfatizzavano il conseguimento di un carattere sereno. Scopo dello studio non fu più la preparazione in prevalenza fisica in vista del combattimento sul campo, ma la disciplina mentale. I metodi d'esecuzione cambiarono anche le basi del moderno kendō con l'introduzione della *shinai* e del *bogu* che si svilupparono durante il medio periodo Edo.

Con l'istituzione della Kendō Kata si osservò che l'uso della sola *shinai* poteva indurre una scorretta postura delle mani e dell'angolazione dei tagli nei diversi colpi. Per rimediare, le forme codificate furono allora eseguite con la spada di legno *bokutō*, mentre la *shinai* fu usata durante gli allenamenti per i combattimenti, perché il *bokutō* è pericoloso anche se ci si protegge con l'armatura.

Il kendō si è guadagnato il favore del pubblico anche su scala internazionale non solo perché rappresenta l'arte marziale dell'antico Giappone, ma bensì perché è un sistema di allenamento fisico quasi sportivo che tuttavia racchiude aspetti della tradizione spirituale filosofica giapponese. Anche se oggi viene ritenuto uno sport soprattutto fisico, la sua componente basata sullo sviluppo della mente deve venir considerata ancora molto importante.

## 17.2 I benefici del kendō

---

Perché fare kendō? È una domanda piuttosto comune alla quale tuttavia è difficoltoso rispondere in modo chiaro e conciso. I motivi per intraprendere questa disciplina variano infatti da persona a persona. Alcuni di questi motivi sono di ordine fisico, altri d'ordine morale e altri ancora derivano dalla spiritualità che si attribuisce alle arti marziali. Tuttavia, essere consci di tutti questi aspetti significa comprendere che essi sono intrecciati insieme e che non si può progredire se non li si considera e non li si sviluppa in sintonia. Questa è la peculiare caratteristica che fa del kendō un'arte estremamente interessante da esercitare, ma la salute del corpo trae comunque giovamento dall'esercizio costante, come avviene per tutta l'attività motoria svolta con intelligenza.

Il kendō si concentra in particolare su agilità e velocità, per la salute fisica è altrettanto importante lo sviluppo sincronico di postura e atteggiamento. Come in molte altre arti marziali, la forza muscolare non ha un'importanza determinante, il che lo rende un'attività consigliata specialmente alle donne.

La capacità di concentrazione viene sviluppata al più alto livello. La forza di concentrazione è particolarmente utile agli studenti, ma il kendō sviluppa anche l'abilità di concentrarsi sulle cose essenziali pur mantenendo una visione generale di circostanze e fatti. Attraverso l'esercizio, viene aumentata la fiducia in se stessi e le capacità decisionali, così come quella di assumere la responsabilità delle proprie azioni. Il miglioramento dell'abilità si accompagna a un maggior senso di rispetto per gli anziani, gli insegnanti e i propri compagni. L'attitudine alla sicurezza sviluppa, infatti, l'attenzione e buoni riflessi che si tramutano in decisioni rapide a fronte del pericolo, ma anche nella maturazione di un buon senso comunitario, nel senso della responsabilità e del rispetto per se stessi e per gli altri al fine di evitare danni a persone o cose.

Insomma, è questo allenamento fisico, mentale e psichico che rende il kendō particolarmente adatto a formare, temperare e rafforzare il carattere. In questa apparente semplicità è celato il segreto dell'autosviluppo che coincide con gli scopi del kendō: fondere assieme mente e corpo; coltivare uno spirito vigoroso; migliorare sempre più nell'arte tramite un allenamento corretto e rigoroso; tenere in conto gentilezza e onore; aggregarsi agli altri con spirito sincero; perseguire per sempre la cura di se stessi. Tutto ciò conduce il praticante ad amare la propria patria e la società in cui vive, a contribuire allo sviluppo della cultura e a promuovere pace e prosperità fra i popoli. Per riassumere, si può dunque enunciare il concetto di kendō, consistente nel disciplinare il carattere tramite l'applicazione dei principi della katana.

## 17.3 Cos'è lo iaidō?

---

Il termine iaidō si può tradurre sia come arte della scherma di spada in Giappone che come via, o arte, dell'essere sempre presenti: la prima era, la seconda è.

Se si intende lo iaidō nella prima accezione si pensa fondamentalmente a una disciplina in cui ci si esercita a maneggiare la

katana. In effetti, lo iaidō è un'arte tradizionale del būdō che si sviluppò dalla preparazione dei samurai al combattimento. Essi non solo studiavano le tecniche dell'uso della spada, ma imparavano anche come valutare ogni possibile situazione di confronto con gli avversari. Per far questo in modo veloce e corretto era importantissimo diventare combattenti abili, poiché dal grado di abilità dipendeva la sopravvivenza stessa. Per un samurai, l'obiettivo cruciale dell'addestramento era dunque passare istintivamente al contrattacco. Lo iaidō è dunque uno dei būdō tradizionali giapponesi che riguarda l'estrarre la lama e il colpire con un movimento unico e fluido. Una figura tipica consiste nell'estrarre, tagliare, portare un fendente finale, asciugare la lama, rinfoderare la spada, il tutto senza distogliere lo sguardo dall'avversario virtuale. Oggi, tuttavia, il confronto che coinvolge lo iaidō è quello con la vita quotidiana ben più che quello eventuale sul campo di battaglia, sicché appare più congrua la traduzione di iaidō in quanto via dell'essere sempre presenti.

Per lo più l'esercizio si esegue da soli, operando con una spada vera, *shinken*, dopo un certo apprendistato perché, diversamente dal kendō, lo iaidō viene eseguito senza protezioni di sorta. Gli studenti devono sforzarsi di conseguire potenza, precisione e perfezione, imparando lungo il percorso equilibrio, grazia e controllo sia del corpo che della mente. Il termine *iai* è formato da due ideogrammi traducibili uno come essere, esistere, stare, e l'altro come essere in armonia. È un termine tratto dal detto giapponese *tsune ni ite, kyu ni awasu*: "Qualsiasi cosa facciamo o dovunque siamo, sempre dobbiamo esser pronti ad ogni eventualità". Le tecniche si riferiscono, infatti, a molte situazioni, quali un attacco improvviso di più avversari, un attacco a sorpresa mentre ci si inchina a qualcuno, un nemico che si è appostato dietro una porta o un attacco in una stanza buia. Le varianti sono infinite, per questa ragione è indispensabile essere sempre presenti a se stessi.

Lo *iai* non è solo non essere tagliato dagli altri ma anche non tagliare nessuno altro, recita un antico adagio di un anonimo giapponese, a significare che si può vincere pacificamente accettando volentieri qualsiasi difficoltà o problema. L'essenza dello iaidō è racchiusa in un altro famoso detto, *saya no uchi de katsu*: "la vittoria è nel fodero della spada", vale a dire che si deve conseguire la vittoria mentre la spada è ancora nel fodero. Ciò sem-

bra contraddittorio con l'abile impiego di una spada, ma è in accordo con il fine ultimo dell'autentica arte schermistica. L'essenza dello iaidō si trova infatti in una disciplina non bellicosa in cui ci si impegna per coltivare il proprio spirito. Tramite la spada si cerca di migliorare il proprio spirito e diventare persone migliori, per promuovere la pace e i buoni sentimenti anche oltre i muri del luogo della pratica, con il coinvolgimento pieno della propria esistenza quotidiana. Bisogna aver presente il fine più alto che si vuol raggiungere, fare tutti i passi per superare tutti gli ostacoli, ma contemporaneamente si devono apprezzare le sfide anche se il sentiero da seguire può essere lungo e duro. Se si studia il būdō classico per divertimento o per sfizio, non c'è possibilità alcuna di comprensione poiché lo scopo dell'autoperfezionamento richiede tempo e sforzo e le regole sono sempre più importanti della fretta. Il būdō apre i suoi significati solo a coloro i quali impegnano mente e corpo in un rigoroso allenamento. Vi sono, infatti, diversi stili di iaidō, molti modi di tagliare e di muoversi, la tecnica progredisce con l'esercizio. Tuttavia, ci alleniamo non solo per imparare le tecniche ma anche per coltivare cuore e spirito, il fine comune al quale tendono tutti gli stili.

## **17.4 Storia, fondamenti e programma dello iaidō**

La nascita dello iaidō è datata intorno alla metà del XVI secolo, con Hayashizaki Jinsuke Shigenobu (1542-1621) riconosciuto quale fondatore<sup>3</sup>. Furono molte – forse diverse migliaia – le scuole tradizionali, anche se oggi ne sopravvivono poche. Quasi tutte studiano gli antichi metodi codificati durante i secoli XVI e XVII. Tra esse, ricordiamo solo alcuni nomi: Muso Shindenryu; Hokiryu; Muso Jikiden Eishinryu; Shinto Munenryu; Tamiyaryu; Yagyū Shinkageryu; Mugairyu; Sekiguchiryu.

Se si confronta lo iaidō con la pratica del kendō con shinai, si nota come lo iaidō concentri l'allenamento sull'esecuzione di movimenti corretti. Per tale ragione, in termini di purezza tecnica esso occupa un livello più alto di quello del kendō con shinai. Infatti, anche se l'obiettivo dell'attacco nel kendō moderno è assai limitato, è tale la libertà con cui vengono eseguiti i colpi che inevitabilmente ciò conduce alla competizione. Se si concede spazio a questo spirito competitivo, il kendō finisce per

degenerare in uno scontro mirato al solo scopo di vincere, facendo perdere la purezza alle sue tecniche. Di conseguenza, lo *iaidō* può servire a migliorare e a mantenere la purezza tecnica del *kendō* con *shinai*, in quanto esso aiuta i movimenti del corpo a essere logici ed efficaci perché naturali, precisi e agili. Vediamo ora quali sono i fondamenti della disciplina.

*Zanshin*. Questa parola non è traducibile. La si rende spesso con consapevolezza, ma è una traduzione incompleta, come spesso capita traducendo gli ideogrammi orientali. La consapevolezza di quanto c'è attorno, potenziali inganni, potenziali pericoli, ecc., fa parte del concetto. Il riferimento importante è allo stato mentale in cui ci si trova dopo la conclusione di un'azione. Questa è caratterizzata da varie componenti: *kamae*, guardia, o *shisei*, postura del corpo intesa come corpo pronto ad una nuova azione; *seme*, decisione dell'attacco che deve rimanere in essere anche dopo; proiezione del *ki*, inteso come spirito; continuazione dopo il fendente del respiro o del *kiai*, l'urlo emesso durante l'attacco che prosegue anche dopo.

*Ma* o *maai*. Intervalli fra gli attacchi che devono essere dosati con giusta misura.

*Metsuke*. Guardare le montagne lontane. Ciò significa che si deve mettere a fuoco la vista sulla distanza.

*Te no uchi*. Stringere l'impugnatura della spada. Si deve stringere correttamente la *tsuka* per ottenere efficaci *nukitsuke* e *kirioroshi*, termini che saranno chiariti tra breve. L'insegnante di *iaidō* può facilmente distinguere alla prima occhiata l'attitudine alla spada di un allievo proprio da come la impugna, *te no uchi*. Per quanto riguarda gli aspetti tecnici, la procedura comprende sempre quattro parti distinte indipendentemente dallo stile praticato: *nukitsuke*, *kirioroshi*, *chiburi*, *notō*.

*Nukitsuke* o *nukiuchi*, estrazione della spada per affrontare un avversario inaspettato. Il primo colpo, portato anche con una sola mano, dovrebbe essere efficace tanto da rendere superfluo il *kirioroshi*. Andranno ben considerati angolo, tempo, controllo, pertanto è necessario assumere ora la corretta postura, assicurandosi inoltre che il fendente sia portato con il peso del corpo per riempire il colpo di forza.

*Kirioroshi* o *kiritsuke*, fendente per colpire un nemico virtuale. Si conoscono alcuni aforismi sul *kirioroshi*: se l'allievo si emoziona, si avrà un brutto scontro; se l'allievo non ha spirito guer-

riero, si avrà solo un balletto con la spada; se l'allievo non si impegna, si avrà solo un gioco.

*Chiburi* o *chiburui*, eliminare il sangue del nemico dalla spada, si interpreta anche come restituzione del sangue al nemico. È indispensabile esprimere un forte zanshin durante la fase *chiburi* e la successiva *notō*.

*Notō*, rinfoderare la spada. La disciplina della spada nello stile dello *iaidō* fornisce un esempio facilmente comprensibile dell'intensa concentrazione richiesta dalle tecniche di *budō*. L'allievo deve, come movimento finale della spada, rinfoderare al fianco sinistro l'affilatissima lama. L'azione porta la mano sinistra a trovarsi vicinissima al filo della lama, manovra snervante per gli inesperti ma ancor più delicata se si pensa che deve essere effettuata senza mai guardare l'imboccatura del fodero.

In merito al programma, tutti gli allievi studiano uno *iaidō* standard, comunemente noto come *Seitei Iai*, secondo quanto stabilito dalla Zen Nihon Kendō Renmei Seitei Iaidō (ZNKR), organismo preposto dal governo giapponese alla divulgazione e all'insegnamento del *kendō* che abbraccia anche *iaidō* e *jodō*. Sono dieci i *kata* ufficiali della ZNKR, elaborati tra 1960 e 1970 da parte di una commissione di esperti che ha raccolto le intenzioni originarie, alla base di questo organismo, volte proprio alla produzione di una classificazione standard applicabile su scala internazionale oltre che nazionale.

Questi dieci *kata* si suddividono in tre sezioni: i primi tre appartengono allo *Seiza no bu*, che si effettua dal *seiza*, posizione seduta; il quarto appartiene al *Tatehiza no bu*, che si effettua dal *tatehiza*, posizione accucciata; gli ultimi sei appartengono al *Tachi no bu* e si effettuano dalla posizione eretta. Le loro caratteristiche salienti sono:

1. *Ippon me*, il primo, *Mae*, davanti. In *seiza*, colpire con *kirioroshi* un avversario davanti a sé.
2. *Nihon me*, il secondo, *Ushiro*, dietro. In *seiza*, colpire con *kirioshi* un avversario alle proprie spalle.
3. *Sanhon me*, il terzo, *Ukenagashi*, sorprendere e sfilarsi. Bloccare e colpire al *kesa* un avversario che si avvicina da sinistra.
4. *Yohon me*, il quarto, *Tsuka ate*, colpire con la *tsuka*. In *tatehiza* colpire e trafiggere due avversari, uno seduto davanti e l'altro alle spalle.

5. Gohon me, il quinto, Kesagiri, colpire al kesa. Colpire al kesa un avversario che si avvicina di fronte.
6. Roppon me, il sesto, Morote tsuki, sospingere con entrambe le mani. Colpire e trafiggere due avversari, uno che si avvicina di fronte e l'altro che lo segue.
7. Nanahon me, il settimo, Sampo kiri, colpire in tre direzioni. Colpire tre avversari, uno di fronte e gli altri due che si avvicinano alle spalle.
8. Hachihon me, l'ottavo, Gammen ate, colpire il viso al centro. Colpire e trafiggere due avversari, uno che si avvicina di fronte e l'altro che lo segue.
9. Kyuhon me, il nono, Soete tsuki, trafiggere con la mano lungo la lama. Trafiggere un avversario a destra con la mano lungo la lama.
10. Juppon me, il decimo, Shiho kiri, colpire in quattro direzioni. Colpire e trafiggere quattro avversari.

Nel 2000, la ZNKR ha aggiunto due nuovi kata denominati Sōgiri e Nuki uchi, portando a dodici il programma dello Seitei Iai.

11. Juippon me, l'undicesimo, Sōgiri, colpire l'avversario di fronte con diversi fendenti. È ripreso dalle scuole Muso Shindenryu e Muso Jikiden Eishinryu.
12. Junihon me, il dodicesimo, Nuki uchi, dare spazio e colpire l'avversario di fronte. È ripreso dal Gyokkoo della Mugairyu.

## 17.5 Jodō. Cenni storici

---

In origine, il jodō – via del bastone – era chiamato *jojutsu*. Questo modo di usare il bastone venne elaborato dal maestro di spada Gonnosuke Katsuyoshi Musō intorno al 1600. Prima di Gonnosuke esistevano altre arti sull'uso del bastone, come quella della Tenshin Shōden Katori Shintō Ryū Bojutsu che utilizzava il *rokushaku bo* o quelle della Sekiguchi Ryū, Bokuden Ryū e Takeuchi Ryū. Gonnosuke studiò alla scuola di kenjitsu della Tenshin Shoden Katori Stintō Ryū col maestro Sakurai Ōsumi no kami Yoshikatsu. In seguito studiò alla Kashina Jikishinkage Ryū e come tanti altri samurai del suo tempo si impegnò in diversi duelli in tutto il Giappone per mettere alla prova

le proprie capacità. Viaggiò dunque molto per studiare le arti marziali fino a che il suo obiettivo principale divenne quello di battere la tecnica *jujidome* dell'invincibile Miyamoto Musashi (1584-1645)<sup>4</sup>. Totalmente concentrato su questo fine, Gonnosuke si chiuse in meditazione per trentasette giorni nel tempio Kamado sul monte Homan nell'allora provincia Chizuken<sup>5</sup>. La leggenda narra che durante l'ultima notte ebbe una visione nella quale apparve un bambino divino che gli disse: prendi un bastone di legno e sappi colpire *suigetsu*, il plesso solare. Ispirato da questa sorta di oracolo, Gonnosuke ridisegnò le misure originali di alcune armi, creando in particolare un bastone più corto del tradizionale *bo* e sintetizzando le tre arti della lancia, dell'alabarda e del bastone in un unico metodo. Forte di queste innovazioni, si dice che riuscisse infine a superare la tecnica *jujidome* di Musashi<sup>6</sup>, dopodiché venne assunto nel clan dei Kuroda (Fukuoka) ove venne assai stimato quale insegnante.

## 17.6 Il jodō moderno

---

Nel 1968, la Federazione Nazionale di Kendo, All Japan Kendo Renmei, istituì la sezione dedicata al jodō avendone riconosciuto l'importanza per gli studenti di kendō e iaidō.

Grazie al jodō, i *kendoka* possono, infatti, dominare meglio distanza, tempestività, pressione e collegamento con il partner, abilità che raramente sono acquisite senza un'eccellente istruzione e anni di pratica. Ciò avviene perché il jodō coincide con lo studio dei kata realizzato con un partner, i livelli di abilità sono basati soltanto sulla rappresentazione dei kata, senza la componente del combattimento. Nel kendō, invece, il lavoro sui kata risulta molto inferiore rispetto all'impegno profuso nei combattimenti arbitrati o liberi. Questo significa che se si coglie il jodō come un concentrato di kata e si lavora duramente, si può approfondire quello che i kata possono insegnare: distanza, tempo, postura, spostamento del corpo. Sono tutti fattori che si dovrebbero imparare anche praticando i kata del kendō, ma spesso ciò non avviene, mentre sono assolutamente vitali per lo studio del jodō.

I vari adeguamenti che la commissione tecnica jodō ha effettuato negli anni sono stati rivolti a facilitare l'apprendimento dei *kendoka* che volessero praticare jodō. Il jodō moderno comun-

que – a differenza del kendō moderno – ha mantenuto in alcuni aspetti i principi del combattimento come era in realtà. La direzione dei colpi e della postura nel jodō, per esempio, può intercambiarsi senza variazioni nelle tecniche mentre nel kendō moderno si mantiene un'unica direzionalità. L'universalità del jodō la si evince anche dal fatto che viene praticato nel karate superiore, nell'aikidō e nell'aikijujitsu, arte marziale nata nel vivo delle battaglie quando, perse le armi, occorre difendersi dai guerrieri armati usando solo le mani e il movimento del corpo. Nel 1968, furono elaborati dodici kata rappresentativi del jodō, traendoli dal patrimonio della Shintō Musō Ryū, i quali vennero chiamati Seitei Kata. Nel 2003, un comitato di esperti ha proposto alcuni miglioramenti volti soprattutto a uniformare la didattica con un unico modello di programma, senza tuttavia mutare l'essenza dei contenuti stabiliti trentacinque anni prima. Furono pertanto standardizzati sia i movimenti che le espressioni per descriverli, con la codifica anche di quanto trascurato in precedenza, la redazione scritta dei fondamentali, compresi gli schemi che illustrano i passi e alcune considerazioni di ordine filosofico per garantire la piena comprensione dell'arte. Anche l'attrezzatura è stata oggetto di una revisione per renderla uniforme. In particolare, per l'arma fondamentale di questa disciplina, il bastone, è stata stabilita una fattura in legno di quercia bianca con misure di 1.28 cm di lunghezza e 2.4 cm di diametro.

Per imparare a maneggiare il jo si esercitano come fondamentali dodici kihon, appresi i quali sarà possibile praticare i kata con l'impostazione corretta. Un attento studio dei dodici kihon permette, infatti, di assumere la corretta postura e di rinsaldarla insieme allo spirito, di comprendere la giusta distanza dall'avversario per aumentare l'efficacia della tecnica, di precisare le mosse con agilità e vigore, di abbandonare le abitudini sbagliate correggendo i movimenti, di sviluppare uno sguardo attento e un kiai potente. Esistono due modalità di eseguire queste tecniche fondamentali, ovvero *tandoku dōsa* e *sotai dōsa*. Il primo è un esercizio individuale che consiste nella ripetizione delle dodici tecniche di base, mentre nel secondo le stesse tecniche vengono praticate con un avversario che impugna un bokutō. Nel primo esercizio si studia soprattutto la correttezza dei movimenti e della postura, impegnandosi ad armonizzare lo

spirito, il bastone e il corpo. Il secondo permette di cogliere meglio la distanza adeguata, la giusta visualizzazione, la precisione dei punti da colpire ma continuando a porre estrema attenzione alla pulizia di ogni movimento e della postura.

I kihon indicano i principi fondamentali per maneggiare il jo nei kata, ma questi non sono il semplice risultato della combinazione delle tecniche di base, che vengono esercitate tenendo presente che la loro pratica è finalizzata a eseguire i kata in modo corretto. Come si ricordava, anche i kata sono dodici e prendono in considerazione uno scontro tra jo e spada. I kata più elementari consistono in un singolo attacco da parte di un avversario armato di spada al quale si oppone una manovra svincolante e un contrattacco del jo. Le tecniche più complesse consistono in attacchi multipli e mosse difensive sia dalla spada che da un altro bastone.

I livelli di apprendimento tecnico della Shindō Musō Ryū Jojutsu sono nove: Omote-waza; Tokushu-waza; Chudan; Ranai; Kage; Samidare; Gohon-no Midare; Okuden; Gomusō-no Jo. I livelli più alti prevedono l'utilizzo di diverse altre armi oltre al jo: bastone corto (Uchida Ryū Tanjo-jutsu); uncino in acciaio blocca spada, usato anche dalla polizia (Ikkaku Ryū Jitte-jutsu); spada (Katori Shintō Ryū Kenjutsu); falce e catena (Isshin Ryū Kusarigama-jutsu); laccio (Ittatsu Ryū Hōjo-jutsu).

La disciplina della mente e l'allenamento del corpo costituiscono il punto essenziale del jodō. Non si tratta affatto di una tecnica di mani e piedi ma di una tecnica dello spirito poiché il fine risiede appunto nella disciplina della mente. Infatti, il fulcro del jodō non è l'attacco, il suo vero scopo è piuttosto quello di trasformare l'assalto di un avversario in un'occasione per avere la meglio, tant'è che la maggior parte dei kata hanno inizio con il *go-no sen*, che significa proprio stimolare l'attacco dell'avversario.

Gli effetti della pratica del jodō sono numerosi, sia sul piano fisico che mentale. Il corpo si irrobustisce mentre aumenta l'agilità e migliora la postura, ma altrettanto si rinforza la mente specialmente in quanto a proprietà di comportamento, fiducia, sincerità e perseveranza. Si affinano dunque le capacità di giudizio e si incrementa la determinazione con un conseguente potenziamento della confidenza nell'affrontare le circostanze. Tutto ciò arricchisce le relazioni personali e la cooperazione, elemento fondamentale della vita sociale.

## 17.7 Lo studio dell'essenza

---

Kendō, iaidō e jodō hanno in comune il metodo di ripetere all'infinito le tecniche per acquisirne l'essenza intrinseca. In questo modo esse possono divenire parte integrante di ciascun praticante, al fine di possederne una migliore comprensione, secondo i dettami del più puro zen. All'inizio il significato profondo di questa pratica non è chiaro e possono sorgere dubbi sulla sua necessità perché si intravedono strade più brevi per ottenere prima dei risultati. Eppure, la "via" deve essere seguita sempre in maniera retta, ogni altra alternativa conduce fuori dal giusto percorso: è questa una componente educativa e di formazione essenziale. La figura del maestro ricopre un'importanza basilare proprio nel far capire che la via è questa, che bisogna seguirla senza incertezze: è certo legittimo porsi delle domande, ma è necessario rimanere saldi nei propri intendimenti. Anche il rispetto della gerarchia è un fattore essenziale, da non intendersi nel significato militaresco del termine, ma in riferimento al fatto che i più anziani nella pratica, avendo più esperienza, possono arricchire i più giovani con il proprio sapere e aiutarli a capire meglio la via. Se tutto ciò viene unito ai concetti essenziali di ciascuna disciplina, si costituisce un'ottima base per lo sviluppo psicomotorio e comportamentale. L'introduzione allo studio di queste discipline nei programmi scolastici sarebbe pertanto particolarmente indicato per la formazione delle nuove generazioni.

---

<sup>1</sup> Nella Confederazione Italiana Kendō (CIK) trovano identità federale internazionale anche i praticanti di iaidō, jodō e *naginata*, ma in tutte le arti si ricerca uno standard di regole di vita basato sul reciproco rispetto e sui principi del kendō, richiamati esplicitamente dallo statuto della Confederazione. In breve, nella CIK trova espressione completa la ricerca del continuo miglioramento del sé in rapporto agli altri. Non si troverà pertanto strano che la firma di questo contributo sia collettiva, in quanto il maggior interesse dei suoi autori non è la paternità di un elaborato ma il senso di appartenenza a una identità più grande del singolo.

<sup>2</sup> Cfr. Roatti, Verrina, 1994.

<sup>3</sup> Taylor, 1993, pp. 36-61.

<sup>4</sup> Considerato il più abile maestro nell'arte della spada nel Giappone feudale, intenso cultore della dottrina zen, elegante pittore e sensibile poeta, si dice che Musashi affrontò oltre sessanta combattimenti vincendo sempre. È autore di un classico molto noto anche oltre l'ambiente delle arti marziali per i suoi principi di strategia. Per un'edizione del testo rivolta al pubblico italiano con un profilo storico del suo autore, cfr. Musashi, 1984. Tra le sue biografie, si segnala Tokitsu, 2002a.

<sup>5</sup> Oggi Dazaifu-shi, Fukuoka-ken.

<sup>6</sup> Il che però contrasta con la convinzione dominante che ritiene Musashi sempre invitto.

# L'ARTE DI NUTRIRE LA VITA

*Sergio Raimondo, Giovanna Sabatelli*

### 18.1 Il ritmo della natura

---

Come si è visto nei capitoli introduttivi, il pensiero cinese è essenzialmente intuitivo-associativo, ossia non separa il soggetto dall'oggetto osservato ma tende a restare immerso nella realtà per meglio percepirne e preservarne l'armonia. Esso non ha sviluppato l'idea di legge ma piuttosto quella di modello e di ordine dove tutte le cose si influenzano reciprocamente; un carattere al quale Granet ha attribuito il grande merito di "non aver mai separato l'umanità dal naturale e di aver sempre concepito l'umano pensando al sociale"<sup>1</sup>. Pertanto, l'obiettivo insito in questo impianto concettuale non sembra essere la ricerca di una causa prima o di una verità assoluta, bensì di una conoscenza che possa essere volta a beneficio del genere umano o, per dirla con Needham, di un'azione civilizzatrice che dà vita a un ordine inteso come armonia e pace. Nella visione cinese l'armonia immanente della natura è rappresentata simbolicamente come un'unità che racchiude i due opposti complementari yin-yang in rapporto di mutua alternanza e in continuo divenire. Il ritmo di questa alternanza descrive come le cose funzionano in relazione alle altre e all'universo in un continuo processo di mutamento dove nessuna parte può essere compresa se non in relazione al tutto, dove quindi lo squilibrio di una parte determina lo squilibrio del tutto. Questo sottofondo teorico alimenta l'arte cinese del qigong che concepisce l'uomo come un insieme organico di elementi in relazione tra loro e con l'ambiente esterno.

Questa relazione poggia su alcuni principi basilari che è necessario chiarire. Accettando per ora di tradurre il termine qigong come maestria del qi, è innanzitutto indispensabile precisare cosa si intenda indicare con la nozione di *qi*, scritto *chi* o *ch'i* con altri metodi di traslitterazione. Ha scritto Fritjof Capra: "Il

ch'ì non si riferisce al flusso di una qualsiasi sostanza particolare ma sembra piuttosto rappresentare il principio del flusso in quanto tale, che, nella concezione cinese, è sempre ciclico<sup>2</sup>. Il qi va dunque inteso come un flusso, uno stato di materia-energia non quantificabile e invisibile, ma contenente informazioni e capace di riceverne assumendo caratteristiche e funzioni diverse a seconda dei compiti. Con riferimento al corpo umano, esso mette in relazione gli organi interni con i vari distretti, assolvendo anche all'importante funzione di tramite tra mente e soma. A livello più generale mette in comunicazione l'uomo, inteso come microcosmo, con l'universo, macrocosmo. Il qi è sensibile all'azione della psiche indipendentemente dalla nostra consapevolezza, grazie alla capacità della mente di modificare le condizioni interne al corpo mediante stati d'animo differenti. Le alterazioni dell'omeostasi dell'organismo sono interpretabili, secondo la concezione classica cinese, come squilibrio del qi e si manifestano innanzitutto a livello del qi anche se la radice ultima è nello stato dello *shen*, la mente o, meglio, la forza psichica e spirituale.

Con la pratica del qigong è possibile intervenire mediante la volontà cosciente sulla cosiddetta informazione vitale, cioè su quel tipo di energia-informazione dell'organismo che opera un continuo scambio di energia-materia-informazione con l'ambiente mentre consente di preservare l'ordine interno al sistema e di esprimerne l'individualità. Dato che essa assume una configurazione peculiare per ogni individuo, viene anche detta energia configurazionale relativamente alla struttura personale di ciascuno<sup>3</sup>. Il qigong agisce dunque su di essa estendendo il controllo fino ai meccanismi fisiologici involontari e attivando così la capacità dell'organismo di curare se stesso mediante la stimolazione di processi di riorganizzazione e rigenerazione che ripristinano l'ordine interno al sistema.

Si può dire, in sintesi, che a un primo livello di pratica l'azione del qigong migliora il qi degli organi e il qi di relazione tra gli organi. Ma il lavoro che si fa sul corpo influenza la mente e pertanto, a un livello successivo, si ottiene un miglioramento nella relazione tra psiche e soma. Infine, perseverando nella pratica, si coltiva la forza psichica e spirituale nelle sue funzioni latenti. Secondo l'interpretazione di alcuni maestri, infatti, nello *shen* esistono due grandi campi di attività che si influenzano a vicen-

da: uno legato a una attività mentale manifesta e l'altro a una attività latente, operanti rispettivamente tramite il pensiero logico e tramite il pensiero intuitivo. Essendo il pensiero intuitivo quello in grado di percepire il qi e le informazioni in esso contenute, si può capire perché rappresenti un'esperienza di grande sviluppo dell'essere umano coltivare la mente latente e favorirne l'integrazione con le attività della mente manifesta. Il qigong è pertanto anche un grande strumento di autoeducazione, una via della natura, dell'etica e del rispetto, non riducibile al solo aspetto salutistico.

Oltre alla nozione di qi, la pratica del qigong – pur nella diversità di scuole e tecniche, peraltro variabili a seconda del livello raggiunto – si riferisce comunque ad alcuni altri concetti basilari comuni quali i **tre tesori**, i **tre campi del cinabro** e le **tre armonie**.

Anche se con molta approssimazione, i tre tesori si possono definire tre forme di energia, *jing*, qi, shen, intese come energia fisica, dinamica e spirituale, dalla più grossolana alla più sottile. Jing è l'essenza vitale e riproduttiva, qi è il soffio che anima il corpo e shen rappresenta la forza psichica e spirituale. Jing scorre attraverso le ossa, qi attraverso la rete dei canali energetici – più noti come meridiani – principali collegati agli organi interni<sup>4</sup> e shen attraverso i canali prenatali denominati straordinari<sup>5</sup>. Queste tre energie trovano corrispondenze precise con i tre *dantian* – campo del cinabro – situati rispettivamente nel basso addome, nella zona del cuore e nella parte superiore del capo<sup>6</sup>. Sono questi i luoghi privilegiati delle trasmutazioni energetiche, pertanto non è casuale il riferimento al cinabro – solfuro di mercurio – la materia prima degli alchimisti cinesi preposta alla creazione dell'elisir dell'immortalità. Il processo segue tre tappe fondamentali di distillazione e trasformazione: nel campo del cinabro inferiore l'essenza viene trasformata in soffio; nel campo del cinabro mediano il soffio viene trasformato in forza spirituale; nel campo del cinabro superiore la forza spirituale viene raffinata e riportata al vuoto, *wuji*.

Le tre armonie coincidono con i principi basilari che predispongono al lavoro sull'energia interna. Si tratta di tre tecniche distinte che però non vanno separate nella pratica, pur presentando almeno due diversi livelli di azione: il primo volto al recupero di funzioni carenti e il secondo allo sviluppo di facoltà

latenti atte a stimolare processi di autoguarigione e di autoelevazione. La prima tecnica – *tiao shen*, armonizzare il corpo – consiste nella regolazione della postura e nel rilassamento completo del corpo e della mente per consentire al qi di fluire liberamente e nutrire gli organi interni e le funzioni cerebrali, mentre, al secondo dei livelli cui abbiamo accennato, stimola la capacità di assorbire e dirigere il qi stesso. *Tiao xi* è l’armonizzazione del respiro, che consente di utilizzare l’energia dell’aria per favorire lo scambio tra la circolazione sanguigna e le cellule dei tessuti. Si tratta di acquietarsi e, senza forzare il respiro, favorire la discesa dell’aria nell’addome evitando di bloccarla nel torace, in modo che sia l’intero corpo a respirare. Il processo respiratorio ha anche l’importante funzione di aprire la mente e utilizzare al massimo le potenzialità del cervello. Infatti, al secondo livello si sviluppa la respirazione embrionale che permette di dirigere la potenza energetica sviluppata. La terza armonia – *tiao xin*, armonizzare il cuore e la mente – ha lo scopo di liberare la mente da pensieri e preoccupazioni, pacificando allo stesso tempo il cuore. Qui si tratta di rendere salda e tranquilla la mente osservando i fenomeni senza intervenire e lasciando che le cose accadano spontaneamente. Il rilassamento profondo è necessario ad attivare meccanismi di autoguarigione e all’attivazione di facoltà sensoriali e psichiche latenti considerate fuori dell’ordinario e quindi più vicine alle pratiche cosiddette di longevità, alle arti marziali e all’autoelevazione. Il processo di purificazione della mente è un processo lento che evolve di pari passo con il respiro e la regolazione del corpo, così che l’armonia risulta dal controllo integrato dei tre aspetti che lavorano all’unisono. Riferendosi ai tre tesori, armonizzare il corpo risuona con la sfera jing, armonizzare il respiro con la sfera qi e armonizzare il cuore e la mente con la sfera shen<sup>7</sup>.

## 18.2 La maestria del soffio

---

Si è detto che il termine qigong può essere tradotto come “maestria del qi”, ma è necessario ricordare che nel passaggio fra ideogramma e traduzione molte informazioni vengono perse poiché viene meno il potere evocativo dell’immagine. Peraltro, l’ideogramma qi ha un’etimologia complessa che si è modifica-

ta nel corso della storia, giacché il carattere antico raffigurava il vapore che emana dalla terra verso il cielo, mentre nell'attuale è stata aggiunta una parte inferiore che rappresenta il riso. Nell'insieme, l'idea evocata è quella di vapori contenenti fragranze prodotti dalla cottura del riso, con allusione a un senso di trasmutazione e di movimento in presenza di un elemento celeste, yang, e di uno terrestre, yin<sup>8</sup>. L'ideogramma del termine *gong* è invece composto da due segni, il primo rappresenta uno strumento di lavoro, il secondo mostra un tendine e un muscolo in attività. L'immagine può dunque essere intesa come lavoro che richiede forza e allenamento ma contiene anche il significato meritorio di risultato ottenuto, aggiungendo quindi un'informazione di tipo qualitativo.

Si può anche accettare che il termine *qigong* indichi l'arte di coltivare il *qi*, inteso come soffio che nutre la vita, ma bisogna comunque aspettare il XX secolo perché si affermi questa accezione<sup>9</sup> che consolida il *qigong* come una branca importante della medicina tradizionale cinese<sup>10</sup>. Questo termine è, infatti, entrato nell'uso comune per designare in sintesi un insieme variegato di pratiche accomunate appunto dall'attenzione posta al riequilibrio del *qi*. La prima comparsa del termine *qigong* sembra comunque risalente a un testo taoista del periodo Tang (618-907), quando esso fu usato nel senso di metodo del soffio, mentre in altri testi di età Song (960-1279) prese il significato di efficienza del soffio<sup>11</sup>. Determinate interpretazioni dei classici taoisti e soprattutto il ritrovamento di alcune scritture su bronzo – dove viene citata una sorta di danza in grado di eliminare i ristagni del corpo – permettono di supporre che queste pratiche fossero già abbastanza note all'epoca del primo periodo della dinastia Zhou<sup>12</sup>, detto anche degli Zhou occidentali (fine XI secolo-771 a.C., secondo la cronologia più tradizionale). Al VI secolo a.C. risale invece un'iscrizione su dodici pezzi di giada contenente istruzioni sul convogliamento del respiro e del *qi* nel basso addome. Oltre ad antichi trattati di medicina, è molto importante un reperto della dinastia degli Han Occidentali (206 a.C.-24 d.C.) rinvenuto nel 1973 negli scavi archeologici di Mawangdui<sup>13</sup>, recante quarantaquattro dipinti su seta colorata con figure di uomini e donne di età diversa che praticano svariati esercizi<sup>14</sup>. Le immagini illustrano movimenti che imitano quelli di tigre, cervo, orso, scimmia e oca selvatica, mostrando

come l'esercizio fisico si combinasse con la respirazione, in una serie che è stata definita *Daoyin tu, Mappa del daoyin*.

Di certo, diversi metodi ascrivibili al qigong fecero parte dei regimi osservati dai movimenti settari cinesi di età contemporanea protagonisti di sanguinose rivolte<sup>15</sup>. Si trattava di esercizi per il rafforzamento del qi che inglobavano arti marziali, tecniche di respirazione e meditazione, emissione di determinati suoni, diete particolari. È il caso della setta eterodossa del Loto bianco che diresse una ribellione nel 1774 nello Shantung<sup>16</sup>, di quella degli Otto trigrammi nell'omonima insurrezione del 1813<sup>17</sup> o degli aderenti alla ben più nota rivolta dei Boxer di fine Ottocento<sup>18</sup>. Lo sterminio dei quali – convinti, tra l'altro di rendersi invulnerabili alle pallottole con quelle tecniche – non valse tuttavia ad avvertire altri combattenti che nel XX secolo tentarono di contrastare le forze comuniste sempre credendo alla propria invulnerabilità, magari ottenuta con amuleti o incantesimi o ingerendo pillole composte di erbe e cinabro avvolte in foglietti di carta che recavano scritte formule magiche<sup>19</sup>.

### 18.3 Il qigong nella società moderna

---

Questi riferimenti alle fonti più antiche non esauriscono la ricchezza della grande famiglia del qigong che comprende approcci anche molto diversi tra loro, da quelli operanti nel sistema sanitario pubblico in Cina e in altri paesi – non solo asiatici – a quelli basati su credenze magiche. Da circa tre decenni il qigong vive, infatti, in Cina e nel mondo, una notevole evoluzione con proliferazione di praticanti così come di studi di varia impostazione, che spaziano dalla sociologia alla medicina<sup>20</sup>. Un fenomeno che ha assunto in alcune fasi i caratteri di un'autentica febbre sociale creando anche una serie di problemi persino politici alle autorità cinesi, mentre nei paesi occidentali è stato talvolta influenzato dalle ideologie millenaristiche della cosiddetta New Age ma ha saputo anche imporsi all'attenzione della più innovativa ricerca scientifica.

Il punto di svolta si può individuare nella nascita della Repubblica popolare cinese nel 1949, sotto la guida di Mao Zedong (1893-1976). L'anno successivo, infatti, fu proprio il neopresidente della Repubblica in persona che, durante la Prima confe-

renza nazionale per la salute, affermò la necessità di un fronte di lavoro unito tra tutti gli operatori medici per lo sviluppo della salute del popolo. Mao si riferiva in particolare all'opportunità di recuperare il patrimonio di medicina tradizionale – in sintesi: agopuntura, moxibustione, massaggi e qigong – che era stato emarginato ufficialmente all'atto della costituzione dell'Associazione medica cinese nel 1932, dalla quale i medici tradizionali erano stati esclusi. Mao ripeté più volte questa esortazione, dettata non solo dall'orgoglio patriottico ma anche dai costi elevati della medicina di matrice occidentale – tanto nella formazione dei sanitari quanto nell'impiantistica e negli stessi farmaci – insistendo sul ruolo prezioso che la ben più economica medicina tradizionale poteva di conseguenza svolgere nel progresso nazionale<sup>21</sup>. Nel 1956, l'Associazione medica si decise ad aprire i propri ranghi ai medici di formazione tradizionale anche a seguito del risalto che ebbero gli eccellenti risultati ottenuti un anno prima in un ospedale del Sichuan da una sperimentazione condotta avvalendosi del qigong che aveva mostrato la sua efficacia in patologie come ulcera, epatite virale, tubercolosi e altre affezioni acute e croniche. Da quel momento e per circa un decennio si moltiplicarono i centri di terapia qigong che fu anche oggetto di uno specifico convegno tenuto a Shanghai nel 1960<sup>22</sup>.

Tuttavia, la medicina e tutto il sapere tradizionale nel suo complesso furono oggetto di feroci ostilità nella seconda metà degli anni Sessanta quando la Rivoluzione culturale manifestò una violenta avversione sia verso le tradizioni che verso il lavoro teorico. Il qigong riuscì comunque a sopravvivere sia nell'esperienza dei cosiddetti medici scalzi che si preoccupavano della salute dell'enorme massa di residenti nelle zone rurali dell'immenso paese, ma probabilmente anche all'interno della stessa nomenclatura comunista, tanto che si dice che lo stesso Mao abbia continuato a praticarlo. Del resto, chi scrive ha potuto visionare un filmato girato a Pechino nella prima metà degli anni Settanta che mostra un nutrito gruppo di persone intente a praticare il qigong in piazza. La pratica pubblica riemerse comunque con decisione dopo la morte di Mao avvenuta nel 1976, con la formazione di gruppi spontanei che – come già avveniva in passato per varie discipline (cfr. il capitolo 22) – si riunivano in varie città alle prime luci dell'alba o al crepuscolo

per praticare quello che si riteneva innanzitutto un buon esercizio per la propria salute.

Nel 1978 il quadro mutò ancora quando furono pubblicati i risultati di alcuni esperimenti condotti a Shangai dalla professoressa Gu Hansen presso un importante istituto medico e di altri già realizzati in precedenza negli istituti di fisica delle alte energie e di fisica nucleare delle università di Pechino e della stessa Shangai<sup>23</sup>. Da notare che le conclusioni di questi ultimi esperimenti furono recepite dal padre del programma aerospaziale cinese, Qian Xuesen (1911-), scienziato eminente prima negli Stati Uniti, da dove fu espulso negli anni Cinquanta per le sue simpatie comuniste, quindi in Cina, dove fece ritorno avviando appunto il programma nazionale di conquista dello spazio. Questi esperimenti mostravano per la prima volta la possibilità di emettere il qi al di fuori dell'organismo da parte di un esperto di qigong – per esempio a beneficio di un paziente o per altri scopi – aprendo uno scenario del tutto inedito rispetto all'idea dell'efficacia del qigong soltanto per la circolazione di qi interna all'organismo.

L'impatto di queste rivelazioni sull'opinione pubblica cinese fu impressionante<sup>24</sup>. Diversi maestri o presunti tali cominciarono a esibirsi in eventi pubblici compiendo prodigi, talvolta nell'ambito di istituzioni scientifiche e persino militari. Nel 1986, Qian Xuesen con un articolo su uno dei quotidiani di maggiore diffusione arrivò a propugnare una sintesi tra qigong, medicina tradizionale cinese, mongola e tibetana, scienza e tecnologia moderne, filosofia marxista, per l'avvio di una nuova rivoluzione scientifica questa volta di matrice orientale<sup>25</sup>. Il suo entusiasmo entrò tuttavia duramente in conflitto con le convinzioni di altri scienziati e intellettuali di notevole calibro che considerarono questi argomenti alla stregua di superstizioni, un conflitto che comunque attraversò tutto l'ambiente del qigong cinese<sup>26</sup>. Intanto la pratica del qigong aveva continuato a diffondersi, sia dentro che al di fuori di scuole serie ma anche nelle istituzioni mediche e sportive<sup>27</sup>. Già alla fine degli anni Ottanta la propagazione del fenomeno cominciò a creare problemi alle autorità a causa del numero di persone che accusarono problemi mentali avendo praticato senza nessuna guida o con maestri impreparati o addirittura con ciarlatani<sup>28</sup>. Nel decennio successivo si svilupparono inoltre delle organizzazioni che furono ritenute

sediziose, come la setta Falungong, tanto che nel 1996 ebbe inizio una campagna di “rettifica” del qigong, posto sempre più sotto controllo governativo a partire dal 1998<sup>29</sup>. Infatti, intanto che molte organizzazioni venivano smantellate – anche con l’arresto e la condanna di numerosi presunti maestri –, lo Stato ha rafforzato la sua politica di amministrazione del qigong. Nel 2000, per esempio, è stato promulgato un nuovo regolamento ufficiale per la regolamentazione del cosiddetto “qigong terapeutico” che, tra l’altro, annullava tutti i permessi rilasciati in precedenza – sulla base di un analogo regolamento del 1989 – per praticare il qigong a fini terapeutici<sup>30</sup>.

Per quanto riguarda la diffusione del qigong in Occidente, si tratta di un fenomeno talmente complesso, sfaccettato e ancora in fase di crescita che una sua analisi articolata è del tutto prematura. Si consideri però che il qigong è entrato a far parte della religiosità popolare cinese, una miscela di vari culti diffusa in patria ma anche tra le comunità cinesi sparse in tutti i continenti con una percentuale del 2,5% sull’intera popolazione mondiale del 1997. Un valore notevole se si pensa che le stesse stime accreditavano allo 0,1% i confuciani, allo 0,3% gli ebrei, al 6% i buddhisti, al 18,2% i musulmani e al 33,5% i cristiani delle varie confessioni<sup>31</sup>. Allo stesso tempo sembra in via di rafforzamento l’interesse della comunità scientifica verso il qigong, volto soprattutto al concreto miglioramento della salute pubblica. Le ricerche, prodotte sin dagli anni Ottanta con incremento negli ultimi anni, riguardano affezioni ortoreumatiche, cardiologiche, psicologiche, cardiovascolari, ecc., spesso dovute all’età avanzata ma non solo, comunque troppe per essere anche solo accennate in questa sede mancando ancora una loro rassegna sistematica. Si segnala però una recente sperimentazione – condotta con metodi assolutamente corretti da un punto di vista scientifico presso l’università di Malaga in Spagna – che ha dimostrato l’assestamento dei parametri immunitari a seguito di un programma di qigong<sup>32</sup>. Questo interesse della scienza appare come il superamento di una prima fase più influenzata dai movimenti a sfondo millenaristico – ben studiati dall’antropologo californiano Jan English-Lueck<sup>33</sup> – sempre in cerca di una qualche ispirazione mistica o magica per lenire le angosce esistenziali e lo smarrimento di senso dell’uomo contemporaneo. Insomma, i fenomeni sociali che stan-

no accompagnando la diffusione del qigong sia a livello popolare che colto sembrano caratterizzati da fattori propri dello spazio urbano<sup>34</sup>, un contesto analitico di cui occorrerà tenere conto nelle prossime ricerche.

<sup>1</sup> Granet, 1971, pp. 252-253.

<sup>2</sup> Capra, 1984, p. 261.

<sup>3</sup> Cfr. Boschi, 2003, p. 314.

<sup>4</sup> I canali energetici sono ramificati in una rete – o sistema – invisibile lungo la quale circolano *qi* e sangue e che assicura il collegamento tra sostanze e organi.

<sup>5</sup> Cfr. Vocca, 2004b.

<sup>6</sup> Despeux, 2001, pp. 89-100.

<sup>7</sup> Boschi, 2004a.

<sup>8</sup> Cfr. Vocca, 2004a.

<sup>9</sup> Cfr. Despeux, 1987, p. 56; Vocca, 2004a.

<sup>10</sup> Tra i titoli italiani sulla medicina tradizionale cinese, si segnalano: Veith, 1976; Rogora, 1984; Maciocia, 1996; Kaptchuk, 1997; Arena, 2001; Larre, Berera, 2004.

<sup>11</sup> Cfr. Despeux, 1997, p. 267.

<sup>12</sup> Cfr. Istituto Paracelso, 1987, p. 264; Yang Jwing Ming, 2003, pp. 35 ss.

<sup>13</sup> È difficile esagerare l'importanza addirittura rivoluzionaria dei ritrovamenti iniziati nel 1973 e seguiti da quelli di altri scavi ancora in corso. Ne è infatti risultato un autentico terremoto nelle conoscenze dell'antichità cinese, persino nell'interpretazione dei classici, come dimostra, per esempio, Andreini, 2004.

<sup>14</sup> La presenza delle donne, sostiene Giulia Boschi, non deve apparire strana poiché nonostante “la norma esplicita per gli storiografi fu di ignorarle... prima del 221 a.C. la maggioranza dei protomedici Wu era di sesso femminile”, cfr. Boschi, 2004a.

<sup>15</sup> Sul ruolo delle società segrete in Cina in età contemporanea è ancora utile Davis, 1971.

<sup>16</sup> Naquin, 1981.

<sup>17</sup> Naquin, 1976.

<sup>18</sup> Cohen, 1997, p. 101; Esherick, 1987, p. 225.

<sup>19</sup> Benton, 1992, pp. 213, 257.

<sup>20</sup> Cfr., essenzialmente, English-Lueck, 1994; Brownell, 1995; Micollier, 1999; Xu, 1999; Chen N.N., 2003.

<sup>21</sup> Cfr. Boschi, 2003, pp. 14-17; Dimitri, 2004, pp. 292-293.

<sup>22</sup> Boschi, 2003, p. 318.

<sup>23</sup> *Ibid.*

<sup>24</sup> Ne traccia una sintesi Dimitri, 2004, pp. 296 ss., ma per approfondire cfr. Palmer, 2005.

<sup>25</sup> Boschi, 2003, p. 323.

<sup>26</sup> Cfr. Palmer, 2005, *passim* ma pp. 238-240.

<sup>27</sup> Ivi, pp. 159 ss.

<sup>28</sup> Chen, 2003, pp. 77-106.

<sup>29</sup> Cfr. Palmer, 2005, pp. 371 ss.

<sup>30</sup> Ivi, p. 409.

<sup>31</sup> Casula 1997, p. 552.

<sup>32</sup> Manzanegue, 2004.

<sup>33</sup> English-Lueck, 1985, 1990.

<sup>34</sup> Come suggeriscono English-Lueck, 1985, 1990; Comolli, 1997; Chen, 2003; McDonald, 2004.

### SHAOLIN MON. E ALTRO...

*Francesco Rossena, Marcello Vernengo<sup>1</sup>*

#### 19.1 La ricerca dell'arte marziale fra tradizione e innovazione

---

Kenji Tokitsu nasce nel 1947 in Giappone, a Yamaguchi. Come tutti i bambini giapponesi, apprende i rudimenti del sumō praticato come forma di gioco all'asilo per poi avvicinarsi alle arti marziali a dieci anni, praticando kendō e karate. A dodici anni interrompe tutte le attività marziali per dedicarsi a baseball e atletica.

A quindici anni – racconta – in piena crisi adolescenziale rifletteva così sul proprio malessere:

“Un giorno, mentre camminavo alla volta del liceo in un chiaro mattino di primavera, mentre la macchia scura della mia ombra si proiettava sul sentiero sterrato sovrastante i campi di riso, volli sforzarmi di camminare per davvero, d'essere presente ad ogni passo; ma invano”.

Quest'esperienza diventa una questione essenziale per Tokitsu e determina il suo impegno per le arti marziali. Interrogandosi sulla futilità del gioco e sulla liceità di impiegare il proprio tempo, risolve quest'ansia di essere tornando a praticare le arti marziali in un dōjō del karate Shito Ryu. Quattro anni dopo – in concomitanza con il suo ingresso all'università di Hitotsubashi di Tokio – passa alla scuola shotokan. Affiliato alla Japan Karate association (JKA), quello di Hitotsubashi è un dōjō storicamente importante per l'evoluzione del karate, dove all'epoca il maestro più anziano è Gima Shinkin (1896-1989), allievo prediletto di Gichin Funakoshi e suo partner durante una celeberrima dimostrazione tenuta in Giappone nel 1922. Gli insegnanti diretti di Tokitsu sono allievi di Taiji Kase (1929-2004) – di fama indiscussa e residente a Parigi dal 1965 – e sono essi stessi a proporgli di trasferirsi in Francia come assistente del maestro quando raggiunge il grado di terzo dan. Una proposta

che lo attrae, ma che lo mette in conflitto con l'alternativa di restare in Giappone dove ha un avvenire assicurato avendo ricevuto proposte d'impiego da più imprese. In ballo, peraltro, oltre al suo futuro c'è anche la responsabilità verso sua madre, giacché Tokitsu è orfano di padre sin dalla tenera età. Nonostante le grandi incertezze, decide infine di trasferirsi a Parigi, investendo dunque tutto se stesso in questa scelta.

Dopo il conseguimento in patria della laurea in Lingua e civilizzazione giapponese all'università Hitotsubashi di Tokyo con una tesi sullo scrittore Yukio Mishima, Tokitsu ottiene il riconoscimento del titolo anche in Francia, si iscrive ai corsi universitari e contemporaneamente avvia una riflessione sul karate che lo porta nel 1974, dopo dodici anni di pratica, a muovere le prime critiche alla scuola shotokan. Secondo la sua opinione troppi praticanti superati i trentacinque anni soffrono per i traumi causati dalle forti sollecitazioni a schiena e articolazioni. Inoltre, osserva, la pratica sportiva del karate ha conservato ben poco delle sue originali caratteristiche.

Per queste ragioni torna in Giappone e avvia una ricerca sul tipo di karate praticato concretamente da Funakoshi. Incontrando i suoi allievi diretti – tra questi, i maestri Shozan Kubota e Takagi Fusajiro – registra le differenze tra il loro modo di praticare e quello insegnato ai praticanti shotokan della Japan Karate Association. Prosegue le sue ricerche per risalire alle radici più antiche della pratica e studia lo stile *shorin ryu* di Okinawa. Abbandonato definitivamente lo shotokan, si dedica interamente alla sua ricerca e durante i soggiorni in Giappone scopre e inizia a praticare il taijiquan, studiando lo stile Yang con Yo Meiji, il Chen con Matsuda Ruyuchi e quindi uno stile particolare definito taijiquan di Sintesi con Wan Fu Lai.

La pratica e lo studio del taijiquan lo portano a considerare il corpo come un insieme liquido, cosa che influisce direttamente sulle tecniche e sulla conduzione del combattimento, ponendo Tokitsu agli antipodi del rigido registro che predomina nella pratica del karate contemporaneo. Più tardi, egli incontra un maestro eccezionale, Nishino Kozo. Già allievo del maestro Kenichi Sawai, fondatore del *taikiken* – versione giapponese della disciplina cinese *yiquan* – Nishino ha creato una propria scuola basata su un metodo paragonabile a un esercizio di qigong molto efficace, che supera ampiamente l'ambito delle

arti marziali ed è interessante nella prospettiva di una pratica a lungo termine.

Fino al 1983 Tokitsu si è limitato a praticare e insegnare fedelmente ciò che aveva appreso, ma in quell'anno creò a Parigi la Shaolin mon-Karate do, che iniziò a strutturare un metodo proprio. Il nome scelto è emblematico del percorso: Shaolin fa riferimento allo *shaolinqun*, l'arte del combattimento cinese della scuola Shaolin, mentre *mon* indica la porta che si trova tra l'arte del combattimento cinese e il karate. Un metodo che è una sintesi originale delle arti di combattimento giapponesi e cinesi mentre riprende, con un nuovo spirito, il tradizionale obiettivo delle arti marziali: la ricerca di un'efficacia che può durare per tutta la vita, perché crea salute e benessere.

Tokitsu sostiene che l'efficacia ha due aspetti: uno immediato e uno a lungo termine. È necessario che la tecnica sia applicabile e rapidamente efficace, pertanto si deve ottenere una capacità tecnica in un paio d'anni ma essa deve aumentare e svilupparsi molto di più nel lungo periodo. Se un praticante molto forte a venti o trenta anni diminuisce la sua efficacia dopo i quaranta bisogna ammettere che il metodo non è valido. Un buon metodo d'arte marziale deve assicurare una tecnica efficace e uno sviluppo energetico, elemento essenziale della longevità. Per realizzare questa sua idea, Tokitsu utilizza il taijiquan che offre un ampio registro tecnico e un indiscusso rafforzamento energetico. Inizia così un lavoro di revisione, ogni azione viene studiata e applicata su avversari diversi, sia dal punto di vista delle percussioni sia da quella delle leve articolari e del *tui shou*, ogni gesto deve avere un senso tecnico preciso e mantenere il principio energetico sotteso. Tokitsu modifica allora alcuni movimenti e posizioni del corpo rispetto allo stile originario, ma quello che per lui è importante è la concretezza che questa forma assume a differenza di coloro che pongono maggiore attenzione all'estetica corporale dello stile marziale.

Nel 1989 torna in Giappone per approfondire la sua conoscenza di *iaijutsu* e *kenjutsu* con Tetsuzan Kuroda. A metà degli anni Novanta, Tokitsu inizia una stretta collaborazione con Toshihiko Yayama, immunologo, responsabile dei reparti di chirurgia e di medicina orientale al Kenritsu Byoin Kosekan, ospedale della prefettura di Saga in Giappone. Ecco come egli stesso racconta l'incontro, in una pagina che ha un notevole valore

di testimonianza e che dunque merita di essere riportata per intero in una traduzione dal francese a cura di chi scrive<sup>2</sup>:

Nel 1995, sono stato molto piacevolmente sorpreso nel leggere un libro intitolato: *Ki no ningengaku* [Lo studio dell'uomo attraverso il ki, N.d.A.]. Questo libro era stato scritto da Toshihiko Yayama, chirurgo oncologo all'Ospedale Principale della Prefettura di Saga in Giappone. Sono rimasto impressionato da due elementi: la chiarezza dell'esposizione del suo metodo e l'efficacia attestata dal numero di guarigioni dei suoi pazienti. Gli ho scritto immediatamente per domandargli un appuntamento. Fu così che all'inizio dell'anno 1996 mi sono recato all'Ospedale di Saga in Giappone con mia moglie e uno dei miei amici giapponesi. Il dottor Yayama dirigeva un reparto specializzato d'oncologia all'Ospedale e curava le diverse malattie in funzione della diagnosi, sia attraverso i moderni metodi della medicina occidentale, sia con il metodo di qi gong da lui messo a punto, sia con una combinazione dei due metodi. La guarigione di numerosi malati attraverso quest'ultimo metodo è attestato dal fatto che le cure sono rimborsate dall'equivalente Servizio Sanitario Nazionale giapponese.

Il dottor Yayama ci ha ricevuto inizialmente nel suo ambulatorio di quest'Ospedale. Prima di discutere di qi gong, ci ha osservati per un breve momento uno dopo l'altro ed ha scritto qualcosa su un foglio di carta. In seguito ci ha sentito il polso e ha aggiunto qualcosa su quel foglio. Ha disegnato la forma dell'aura che contorna il nostro corpo. Comprendeva tre strati. Dalla forma dell'aura e dalle caratteristiche dei polsi ci ha dato lo stato della nostra salute. Per i miei due compagni, la maggior parte dei punti che gli ha indicato confermava i problemi che già conoscevano. Gli spiegò la causa e la correlazione dei problemi.

Mostrando il foglio mi disse: "Quanto a voi, la vostra salute è eccellente. Avete l'energia molto sviluppata soprattutto nella parte inferiore del corpo". In seguito mi ha esaminato e mi ha spiegato mostrandomi un altro schema:

"Ecco il percorso della vostra vita sino ad oggi. La vostra vita ha avuto un radicale cambiamento all'età di 23 anni". Era l'anno in cui io lasciai il Giappone, cosa che fu il cambiamento più importante della mia vita. Il dottor Yayama non poteva saperlo. Mi ha spiegato in seguito diverse cose mostrandomi il suo schema. Tutto quello che diceva corrispondeva a quello che avevo vissuto. Aggiunse: "La vita dell'uomo è registrata nel suo ki. Ho imparato a percepirlo praticando il metodo che ho elaborato e messo a punto. Non sono un genio. Di conseguenza, ciascuno può acquisire delle capacità simili con questo metodo".

Ho conosciuto molti maestri di qi gong che avevano delle capacità 'innate', a volte spettacolari. Ciononostante il metodo che insegnano non è sicuro che aumenti le capacità degli allievi. Una tale situazione contribuisce spesso a rafforzare il potere carismatico dei maestri sui loro allievi, giungendo alla formazione delle sette. Il dottor Yayama dice: «Il valore di un metodo si misura non attraverso la capacità del maestro fondatore, ma tramite la qualità ed il livello degli allievi che

lo praticano». In effetti, il suo metodo e la sua pedagogia permettono a tutti di sviluppare delle capacità e questo indipendentemente da 'doni' innati. Quest'aspetto mi ha particolarmente attirato.

Il dottor Yayama ci ha condotto in seguito nel suo laboratorio privato dove ci ha mostrato il taiji quan che aveva elaborato rapportandolo con il suo metodo di kikô. La parola kikô è generalmente compresa come traduzione giapponese di qi gong cinese, ma ci sono alcune differenze di contenuto. Nel kikô del dottor Yayama ci sono più elementi: il qi gong cinese, lo yoga, le arti marziali, il buddismo esoterico, le medicine tradizionali cinesi e giapponesi e la medicina occidentale. È perché vogliamo stabilire una distinzione tra il kikô ed il qi gong.

Gli ho mostrato il mio taiji quan. Abbiamo fatto così degli scambi. Aveva praticato il karate per una ventina d'anni così come il kendo e l'aikido, cosa che ci ha avvicinato maggiormente. In effetti, da quel giorno abbiamo iniziato a coltivare la nostra amicizia e collaborazione. Manifestò un grande interesse per la mia pratica d'arti marziali. Da qui hanno iniziato i nostri scambi. Ma in materia di kikô, non c'è alcun dubbio, è nettamente più avanzato. È il mio maestro in questo campo.

La pratica del kikô con la conseguente maturazione corporale pone Tokitsu di fronte a un nuovo problema: la contraddizione tra il corpo che cambia e la tecnica immutabile. Ancora una pagina di grande interesse dello stesso Tokitsu illustra le sue riflessioni su questo tema cruciale che riguarda l'intero corpo delle discipline orientali:

Un praticante d'arti marziali deve affrontare la realtà della sua persona. Il corpo vivo è mutevole e si trasforma con l'età e la pratica. Situando la tecnica nella dimensione temporale della vita, come possiamo concepirla come uno schema fisso e rigido? In effetti, molti praticano nell'ambito di una istituzione che offre loro la rigidità e l'immobilità del sapere, in breve, delle tecniche morte. La maggioranza delle persone sembrano ricercare questa forma di stabilità nella loro scuola. Chi cerca la stabilità nell'organizzazione e nel sistema, non ha la forza di stabilizzare il proprio spirito nella realtà che si trasforma. È proprio il contrario del concetto di Budô. Il Budô non è una istituzione che tranquillizza uno spirito stretto per mezzo della carta di un diploma. È la stabilità nel vostro spirito e nella vostra personalità che vi permette, nel corso della vita, di affrontare situazioni che mutano senza essere disturbati. Per chi concepisce la scuola come un insieme di codici, dal momento della fondazione non sarebbe assolutamente necessario cambiare nulla. Questa forma di stabilità è, a mio parere, la morte dell'arte.

Dal punto di vista formativo, la ricerca cosciente consiste nella propria formazione attraverso la capacità di investire profondamente se stessi in un gesto. In una forma più moderna il budo ripropone dunque la ricerca della perfezione. Questa ricerca trova infine uno sboc-

co nella possibilità di applicare questa ricchezza culturale a una pratica contemporanea. Penso che il budô ci proponga un ambito di studio nel quale noi possiamo ricercare differenti possibilità di formazione e dove l'educazione fisica si apre sull'introspezione. Il discorso filosofico e l'etica delle arti marziali giapponesi o del budô si fondano su una concezione buddista e shintoista del mondo e dell'universo, dove l'assoluto non esiste ed ogni cosa è relativa ad un'altra: il Dio-assoluto è assente in quest'universo. Conosco alcuni maestri giapponesi di fede cristiana, ma quest'ultima non impedisce loro di essere sensibili in modo buddhista e shintoista all'energia universale. L'idea di autoformazione, basata su questo modo di concepire il mondo e su questa forma di sensibilità, è centrale nel budô. Il presupposto che ciascun uomo sia capace di aspirare alla perfezione percorrendo la via fa sì che lo sviluppo di questo concetto, nell'ambito di prospettive culturali diverse, sia in qualche modo un prolungamento della generosità della logica buddhista: cancellare se stessi facendo nascere un'opera nuova. Alcuni ricercatori occidentali definiscono il budô per mezzo dei tratti comuni osservabili nelle arti marziali di origine diverse ma la particolarità fondamentale del budô risiede nel concetto formativo piuttosto che nelle particolarità gestuali di tali discipline<sup>3</sup>.

Nel 1996, queste riflessioni portano Tokitsu a cambiare il nome della scuola in Shaolin mon-Jisei budo, dove gli ultimi termini significano "crearsi creando". Attualmente il nome del metodo e della scuola è Tokitsu ryu, che paradossalmente non indica alcuna arte marziale, ponendosi invece come strumento di autoformazione che ogni praticante può calare nella propria concreta quotidianità.

Kenji Tokitsu è un personaggio atipico nel panorama delle arti marziali, per varie ragioni che vale la pena di ricordare, a cominciare dalla qualità della sua cultura. Dopo la laurea, nel 1982 conseguì il dottorato di ricerca in Sociologia presso l'Università René Descartes Parigi V con una tesi sul ruolo e le trasformazioni della cultura tradizionale nella società contemporanea giapponese. Due anni dopo redasse una ricerca per conto del ministero francese dello Sport su tecniche e metodi didattici tradizionali e contemporanei delle arti marziali giapponesi e nel 1993 ottenne un altro dottorato di ricerca in Lingua e Civilizzazione Orientale presso l'Università di Parigi VII con una tesi su Miyamoto Musashi. Divulgatore appassionato, tiene conferenze, scrive per numerose riviste specializzate e ha pubblicato numerosi volumi<sup>4</sup>. Praticante indipendente e perciò criticato per la mancata appartenenza a un gruppo ufficiale di

yiquan, taikiken o taijiquan, risponde che la sua pratica non appartiene a nessuna di queste discipline pur allenandosi intensamente in ognuno di questi metodi, per lui importanti ma non esclusivi. Maestro inusuale, dice:

Mi alleno quotidianamente solo per me stesso, non per insegnare ai miei allievi. In seguito comunico una parte di ciò che imparo a chi mi segue su questo cammino del Budô. L'obiettivo del Budô è la formazione dell'uomo. Non si tratta di formare qualcuno o di lasciarsi formare da qualcuno. È necessario "autoformarsi". Ciascuno deve formare se stesso. Si pratica per se stessi e non per altri. Il Maestro è chi aiuta il proprio allievo o discepolo all'auto-formazione. Esiste dunque una differenza fondamentale tra un Maestro, così definito, ed un "guru", che impone ai suoi discepoli un modo di pensare e di agire. Io ho sempre rifiutato di diventare un "guru" o di seguire "cammini esoterici".

L'originale ricerca di Kenji Tokitsu lo ha portato a dare centralità al concetto e alla pratica dell'espressione corporea. L'espressione corporea è uno strumento per la coscienza, conoscenza e gestione di sé. Superato il dualismo corpo-mente di cartesiana memoria, Alexander Lowen ha scritto: "L'organismo vivente si esprime più chiaramente con il movimento che non con le parole. Ma non solo con il movimento! Nelle pose, nelle posizioni e nell'atteggiamento che assume, in ogni gesto, l'organismo parla un linguaggio che anticipa e trascende quello verbale"<sup>5</sup>.

L'espressione corporea ha la sua massima espressione in arti come teatro e danza, ma anche in quelle marziali. Anticamente le tecniche di combattimento tradizionale venivano tramandate oralmente a pochi prescelti e spesso le tecniche più segrete venivano dissimulate nelle arti autoctone di teatro e ballo. Nel teatro danza indiano *kathakali* si possono notare somiglianze con l'arte marziale del *kalaripayat*, nella gestualità della danza *ryukyu buyo* di Okinawa si ritrovano tecniche del karate classico<sup>6</sup> e nella danza coreana del *taekkyou* sono evidenti movenze proprie del taekwondo. Ma la relazione fra danza e arti di combattimento si evidenzia ancora di più in altre discipline. La *capoeira* brasiliana, per esempio, è una forma di combattimento espressa in forma di danza acrobatica. Il famoso maestro d'arti marziali cinesi Wang Xiang Zhai diede origine ad una forma di combattimento chiamato *jianwu*, dove i movimenti marziali si fondono in un'armonia spazio-temporale dando origine a una danza marziale.

Anche Kenji Tokitsu ha creato una forma d'espressione corporea, la danza dell'energia, basata sul piacere di muoversi in modo spontaneo e armonioso con i movimenti di base che prendono origine dalle spirali che stimolano il *daishuten*, grande circuito celeste. Attraverso una serie di esercizi convenzionali si crea e ricerca una particolare sensazione che consiste nel rendere il corpo permeabile all'energia della terra e del cielo. Quando il corpo è in grado di riconoscere la sensazione, si abbandona il metodo a favore della spontaneità e del piacere che il corpo stesso ricerca. L'obiettivo è di arrivare al movimento nella consapevolezza che si realizza in relazione al proprio fisico e al proprio spirito. La danza può essere eseguita in tre modalità. La prima è rivolta a chi ha come obiettivo il miglioramento della propria salute ed è caratterizzata da movimenti lenti, dolci, flessuosi. La seconda è indicata per coloro che ricercano il benessere e comprende variazioni di velocità, movimenti più tonici e impegnativi. La terza è riservata all'applicazione marziale con l'inserimento di movimenti esplosivi e della concretezza applicativa dei movimenti stessi, che però vanno sempre accompagnati dal piacere di muoversi. Questo modo originale di insegnare e di intendere la pratica ha favorito negli adepti un fervore di ricerca che spesso li ha portati ad approfondire alcuni percorsi originali. Alcuni hanno intrapreso lo studio di nuove discipline, altri hanno continuato pratiche collaterali, come dimostra la viva testimonianza da loro stessi offerta nelle prossime pagine.

## 19.2 Feng shui

---

Questa nuova percezione corporea tendente a migliorare il proprio stato di salute e benessere ha permesso ad alcuni di creare propri percorsi. È il caso di Francesco Rossena, il quale, alla fine degli anni Novanta intraprese un cammino personale che integrava la percezione corporea con l'architettura – o meglio con la sua professione di architetto – e con lo spazio in cui è immersa la vita. È stato a partire dalla validità di questa esperienza corporea piacevole, capace di rendere una sensazione di pace con se stessi e con gli altri, che è stato possibile pensare a un altro modo di vivere e praticare la professione.

Padroni di un rinato benessere che non è altro che gioia di vivere, si può infatti volgere l'attenzione alla ricerca di armonia con ciò che circonda ogni essere, a captare e sentire le tensioni e i mutamenti dello spazio che avvolge la vita stessa. La capacità di sentirsi costantemente in uno stato di armonia e benessere deriva in maniera ineluttabile anche dal livello di energia dei luoghi in cui si trascorre l'esistenza. Tra noi e la nostra casa e/o il nostro posto di lavoro, esistono delle relazioni profonde attraverso il governo delle quali si può veramente incidere sul proprio stato psico-fisico.

Nelle discipline orientali si parla sovente di qi, come si è visto, mentre la medicina tradizionale cinese concepisce un sistema di meridiani attraversati dal qi e di insorgenza della malattia a causa di blocchi o di eccesso di movimento nel flusso del qi, cosicché un buon terapeuta agirà su questi meridiani per mantenere un flusso energetico ottimale e armonico. Lo farà nel principio della prevenzione, ponendo la sua attenzione sulla globalità dell'individuo che avrà di fronte, scrutandone la colorazione della pelle e delle unghie, esaminandone la postura, l'alimentazione, il sonno.

Si provi a pensare per un momento alla casa, al luogo di lavoro, al bar dove si incontrano gli amici come a dei veri e propri organismi viventi. In ogni casa scorre quindi il qi, essa è felice se il qi è favorevole, lo è un po' meno se è negativo, si ammala se il qi subisce delle deviazioni o dei rallentamenti. Ma, se la casa si ammala, inevitabilmente qualche ripercussione negativa colpirà anche i suoi abitanti.

Il *feng shui* si occupa da circa cinquemila anni di tutto ciò con il chiaro intento di prevenire, di fare in modo che ciò non accada. Feng shui significa vento e acqua, il vento disperde il qi, l'acqua lo trattiene. Si deve perciò capire quando il qi deve essere disperso e quando, al contrario, deve essere trattenuto. L'esperto di questa disciplina adatta l'ambiente affinché il qi possa fluire liberamente e armoniosamente portando benessere, salute e prosperità alle persone che vivono in quell'ambiente, in una sorta di agopuntura della casa. Facendo delle scelte semplici e corrette si può percepire il desiderio di cambiamento e di crescita, si può tornare a volersi bene. Da questa presa di coscienza in avanti, le scelte saranno obbligate, per cui la casa sarà realizzata con materiali che tuteleranno salute e

ambiente e che alla lunga faranno anche risparmiare denaro. Solo in questo modo la casa tornerà a sorridere.

Il feng shui muove da un concetto molto semplice, cioè che tutto quanto esiste in natura e ci circonda, compresi noi stessi, può essere classificato per elementi. Ne esistono cinque: legno, fuoco, terra, metallo, acqua, a ciascuno dei quali attengono particolari forme, materiali, colori e tra ciascuno di essi si intrecciano relazioni che possono essere di nutrimento, indebolimento e controllo. Anche ogni persona appartiene a un elemento che si può determinare in base ad anno e mese di nascita, così da individuare subito che tipo di relazione si vive con la propria casa o con il proprio posto di lavoro, oppure quali siano le nostre direzioni favorevoli e quali no. Capire questa dinamica permette di calarsi nella fase della riflessione e dell'accettazione del cambiamento, capendo se stessi e ciò che ci circonda. Una frase di Kenji Tokitsu riassume tutto ciò: "Ognuno di noi deve farsi carico della propria salute, della vitalità che ha ricevuto al momento della nascita e che è un patrimonio di cui siamo responsabili per tutta la vita. Il benessere non è altro che la gioia di vivere, la percezione concreta del nostro armonico stare, qui e ora, tra il cielo e la terra".

### **19.3 La meditazione: zazen**

---

La ricerca del benessere attraverso i mezzi dell'economia e del consumismo appaiono sempre più inefficaci. La pace universale e la felicità dell'umanità si trovano nei principi dell'esistenza dell'universo che, per la loro semplicità, sono alla portata di ciascuno e dappertutto. Per ritrovarli, è però necessario compiere una vera rivoluzione interiore, costruendo un percorso che sappia ripristinare un equilibrio tra spirito e corpo. Interiore, perché la vita in società educa gli uomini secondo convenzioni che insegnano loro a giudicare il bene e il male in base a criteri che sono più un'abitudine acquisita che una nozione realmente vissuta. La società rafforza i criteri dell'immagine rendendo parlare e apparire più importante che sapere e saper fare. Occorre fare un passo indietro e fermarsi, sedersi su un cuscino, incrociare le gambe, posizionare le mani sul basso ventre con la destra che raccoglie la sinistra con i pollici che si sfiorano, socchiudere gli occhi, concentrarsi sulla respirazione e sulla corret-

ta postura del corpo. Le ginocchia devono spingere verso il basso e la testa verso l'alto per riallineare la colonna vertebrale. Non si vince nulla, non ci si mostra a nessuno, possiamo permetterci di essere totalmente noi stessi senza timore di fare brutte figure. Zazen è questo: pratica, aldilà delle parole, qui e ora.

Durante la meditazione zen, la costante concentrazione sulla postura, sulla respirazione e sull'atteggiamento dello spirito svuota la mente dalle eccessive preoccupazioni, dall'affastellamento dei vari pensieri, dalle ansie e dai dolori. Pian piano ci si trova a muoversi in un orizzonte più ampio, senza i limiti e le contraddizioni di uno sguardo piccolo, egoistico, limitato in se stesso.

Dice Giuseppe Kugen Figini, maestro di chi scrive: "Praticare zazen genera forza, equilibrio, serenità e un senso di libertà che trasforma il nostro rapporto con il mondo, rendendolo spontaneamente più creativo. Con la pratica si diventa semplicemente migliori se si pratica con lo spirito *mushotoku*, ossia senza scopo e senza spirito di profitto, senza mai aspettarsi qualcosa in cambio. È questa la dimensione più elevata della pratica, di tutte le pratiche".

## 19.4 Katsugen undo

---

Il *Katsugen undo* è conosciuto in Italia come Movimento rigeneratore. Si tratta di una (non) pratica corporea messa a punto da Haruchika Noguchi (1909 o 1911-1976) intorno al 1940. Tecnicamente si può definire come allenamento del sistema motorio extrapiramidale o movimento spontaneo. Questo metodo, accessibile a tutti, fu appannaggio per un lungo periodo solo dei tecnici dell'associazione *Seitai* e solo dal 1968 fu proposto da Itsuo Tsuda (1914-1984) all'esterno di essa. La pratica prevede che il movimento si manifesti spontaneamente dopo una serie di esercizi preparatori atti a rallentare l'attività corticale e indurre uno stato di quiete, in un abbandono del controllo difficile da realizzare per gli occidentali. Una volta che il controllo della mente sul corpo si allenta, il movimento si manifesta con forme differenti da persona a persona, con scuotimento degli arti, del capo, ma anche con risate, pianti, sbadigli, ecc. È anche frequente che la stessa persona cambi tipo di movimento da una seduta all'altra. Questo movimento spontaneo sblocca l'energia

stagnante in qualche parte del corpo, pertanto è ovvio come non ci sia un insegnante che giudica il movimento giusto o sbagliato, ma ci si affidi solo alla sensazione personale.

## 19.5 Shiatsu

---

Come si è già visto nei capitoli precedenti, da migliaia di anni in Oriente domina la convinzione che tutte le parti e funzioni del corpo siano intimamente collegate in un sistema interdipendente. Ciò che colpisce una parte influenza il tutto, quindi nessuna affezione e infermità può essere veramente curata se considerata separatamente. Da questa stessa convinzione deriva l'arte di ricorrere a metodi naturali per mantenersi in buona salute, coltivata tramite l'alimentazione, il massaggio, la ginnastica e la manipolazione del corpo, da sempre usati come alternativa a medicinali e farmaci. La stessa malattia, più che come un nemico che colpisce alle spalle e che va combattuto, viene vista piuttosto come una disarmonia di quel complesso sistema globale che è l'essere umano.

Lo *shiatsu*, agendo sul sistema nervoso centrale e periferico, rientra a pieno titolo in quei metodi naturali per il mantenimento e il ripristino delle condizioni ottimali dell'individuo. I suoi benefici sono dunque frutto non di un'attività mirata alla cura delle patologie, ma di un naturale processo di autoguarigione dovuto al generale miglioramento della vitalità.

In termini tecnici, lo *shiatsu* agisce tramite pressioni su determinati punti eseguite con mani, gomiti e ginocchia, ma spesso si utilizzano anche manipolazioni e trazioni che aiutano a stimolare nervi, muscoli, articolazioni, tessuto connettivo e sistema circolatorio. L'apprendimento necessita di notevole applicazione e tempo, solo considerando che i punti di pressione sono circa 780 e sono disseminati in tutto il corpo.

---

<sup>1</sup> Il primo paragrafo è scritto da entrambi, il secondo e il terzo da Francesco Rossena, gli ultimi due da Marcello Vernengo.

<sup>2</sup> Tokitsu, 2001, p. 13.

<sup>3</sup> Tokitsu, 1998.

<sup>4</sup> Una produzione editoriale molto consistente anche in italiano, di cui si segnalano ancora, oltre ai titoli già ricordati nei capitoli precedenti, Tokitsu, 2002b e 2004.

<sup>5</sup> Lowen, 2003, p. 3.

<sup>6</sup> Tokitsu, 1995, p. 29.

## CAPITOLO 20

# DALL'IDENTITÀ NAZIONALE AL MONDO

*Centro ricerche arti marziali libere*

### 20.1 Cenni di storia coreana

---

Sotto l'influenza delle civiltà dell'Asia centrale, alcune tribù stanziali in una vasta area comprendente anche la penisola coreana svilupparono durante il Neolitico una propria età del bronzo. Tra esse si contavano i nuclei originari del popolo coreano che avrebbe assunto i suoi caratteri peculiari dopo alcune fusioni tribali seguite a migrazioni. Pur permanendo la cultura del bronzo, la nuova civiltà si caratterizzò per un'economia a prevalenza agricola cui si accompagnò la produzione di vasellame con la caratteristica decorazione a pettine, mentre sorsero miti autoctoni che assorbirono credenze di età paleolitica. La storiografia più recente sottolinea questi aspetti che attestano lo sviluppo indipendente di una civiltà tipica della penisola coreana, al contrario di quanto prima sostenuto in particolare dagli storici giapponesi<sup>1</sup>.

Dopo varie vicende, all'inizio dell'era cristiana esistevano nella penisola tre regni che intrecciarono relazioni alterne sia tra loro che con la Cina e le popolazioni del futuro Giappone. Le prime notizie riguardanti lo sviluppo di metodi di combattimento risalgono a questo periodo, come testimoniano tra l'altro diversi affreschi murali rinvenuti nelle tombe dell'epoca. Questi metodi si perfezionarono in particolare nel regno di Silla antico durante il VI secolo d.C., dopo che vi furono introdotti confucianesimo e buddhismo dalla Cina, ideologie concorrenti entrambe allo sviluppo dello Stato, l'una nel senso della razionalizzazione dell'autorità dei governanti, l'altra fornendogli la base spirituale e sociale, al punto che i monaci furono inclusi nell'ordine dei *hwarang*. Questa compagine sociale era in origine composta da membri scelti tra la gioventù nobile che venivano introdotti a una vita in comune dove apprendevano i

valori tradizionali, l'amicizia e la tolleranza attraverso lo studio di poesia, musica e arti marziali. Dopo l'unificazione in un solo regno nazionale nel 935, i sistemi di combattimento si evolsero e diffusero nei costumi popolari pur restando componenti essenziali dell'addestramento militare. Il nuovo regno prese il nome di Koryŏ, da cui il nome occidentale di Corea.

## 20.2 Identità nazionale e sviluppo del taekwondo

---

Le origini della più nota arte marziale coreana – il moderno taekwondo, via di colpire con piede e pugno – sono piuttosto recenti, ma affondano le radici nel difficile rapporto che segnò nella storia i contatti tra Corea e Giappone. Il primo scontro avvenne alla fine del secolo XVI quando i coreani respinsero più volte i tentativi di invasione giapponese. Nel secolo successivo la Corea fu invece invasa dai Manchu provenienti dalla Cina nord-orientale, divenendo poi tributaria della nuova dinastia mancese. La reazione difensiva si tramutò in una politica di isolamento interrotta solo nel 1876 quando il Giappone impose alla Corea un trattato commerciale. Dopo aver inferto alla Russia una cocente sconfitta nel 1905, il Giappone ridusse la Corea a un protettorato per farne una provincia cinque anni più tardi. Tuttavia, l'identità nazionale coreana non si lasciò mai cancellare manifestandosi con ripetute rivolte – nonostante il duro regime di sfruttamento economico e repressione culturale sempre inasprito dopo ogni sommossa – fino all'azione svolta durante la seconda guerra mondiale da formazioni partigiane attive soprattutto nelle regioni settentrionali del Paese. La disfatta subita spedì il Giappone fuori dalla penisola coreana anche se al termine del conflitto la politica delle potenze vittoriose tradì le legittime aspirazioni alla riunificazione nazionale conducendo alla costituzione di due Stati indipendenti<sup>2</sup>, in lotta fratricida per tre anni, dal 1950, lungo la frontiera del 38° parallelo. Durante la dominazione giapponese l'identità nazionale coreana sopravvisse anche attraverso lo studio delle arti marziali tradizionali che alcuni maestri e allievi continuarono a coltivare in segreto, come nel caso del fondatore del taekwondo, Choi Hong Hi. Nato nel 1918 nell'attuale Corea del Nord, a dodici

anni fu espulso dalla scuola per aver partecipato ai primi moti indipendentisti contro i giapponesi<sup>3</sup>. Choi studiò allora calligrafia sotto la guida di uno dei più noti maestri coreani, il quale era anche un maestro dell'arte marziale *taekyon*, che insegnò al giovane allievo in segreto essendo all'epoca proibita dai giapponesi proprio perché parte della tradizione coreana<sup>4</sup>. Nel 1937 Choi si trasferì in Giappone per frequentare l'università e lì si avvicinò al karate shotokan, una contaminazione dalla quale sarebbero presto germogliati nuovi frutti. Infatti, dopo l'arruolamento forzato nell'esercito giapponese per combattere nella seconda guerra mondiale e un periodo di reclusione – dovuto ancora alla sua attività indipendentista – che terminò insieme al conflitto, Choi cercò di elaborare un sistema che raccogliesse per intero tutta l'esperienza maturata nel campo delle arti marziali coreane e giapponesi. Dopo vari sviluppi, nel 1955 riunì infine una commissione composta da esperti di tecnica marziale, storici e personalità sociali riconosciute che accogliendo le sue proposte dava vita ufficialmente al taekwondo, che sarebbe presto diventato l'arte marziale coreana per antonomasia.

Nel frattempo, la carriera militare di Choi era proseguita nell'esercito sudcoreano con risultati brillanti che lo avevano condotto alla nomina a generale già nel 1951. In questo ambito, l'indomito maestro aveva insegnato la propria arte tanto ai soldati coreani che a quelli americani, non solo a quelli stanziati in Corea, ma negli stessi Stati Uniti dove si era recato nel 1949 con un incarico specifico. Anche grazie a questi legami organici di Choi con l'ambiente delle forze armate internazionali, la nuova disciplina ebbe una rapida espansione all'estero, tanto tra i civili che nelle forze armate, al punto che già nel 1963 una squadra rappresentativa ne dava dimostrazione presso il palazzo delle Nazioni Unite di New York. Un evento favorevole all'ulteriore propagazione del taekwondo che nel 1966 venne istituito a livello internazionale con la fondazione della International Taekwondo Federation (ITF) alla quale aderirono associazioni di varie nazioni come Arabia, Egitto, Italia, Germania Ovest, Malesia, Singapore, Stati Uniti, Vietnam, oltre che, ovviamente, Corea, e alle quali se ne sarebbero aggiunte molte altre negli anni successivi.

Sebbene nel 1971 il taekwondo venisse ufficialmente dichiarato arte marziale coreana, l'anno successivo la sede dell'ITF fu

spostata a Toronto, in Canada, per volere dello stesso Choi. Erano sorte divergenze interne che nel 1973 provocarono una scissione capeggiata da Un Yong Kim il quale fondò un altro organismo internazionale, la World Taekwondo Federation (WTF), che indirizzò programma tecnico e regolamento della disciplina verso un'identità più marcatamente sportiva. Ciò non impedì alla federazione originaria, ITF, di selezionare una squadra dimostrativa che iniziò a viaggiare in tutti i continenti e di allestire nel 1974 i primi campionati del mondo proprio in Canada. Grazie all'instancabile attività divulgativa planetaria di Choi e della squadra selezionata, l'espansione della disciplina proseguì inarrestabile anche dopo il trasferimento della sede centrale dell'ITF a Vienna nel 1985. La forza organizzativa raggiunta era ormai tale che nel 1987 fu approntato il quinto campionato mondiale ad Atene nonostante l'aperta opposizione del regime dittatoriale sudcoreano.

Questa forza appare confermata anche per la WTF, che, sullo scorcio del XX secolo dichiarava ben 151 nazioni affiliate per un totale di quaranta milioni di praticanti in tutti i continenti!<sup>5</sup> Una simile capacità di realizzazione ha peraltro permesso al taekwondo di essere accolto tra le discipline olimpiche, con una partecipazione prima solo dimostrativa a Seul 1988 e Barcellona 1992, poi ufficializzata a partire dai XXVII Giochi di Sidney 2000, con riconferma ad Atene 2004. Un risultato politico veramente significativo se si considera che il taekwondo è solo insieme al judō a rappresentare le discipline orientali alle Olimpiadi, a dispetto dei ripetuti fallimenti toccati dal karate ancora di recente.

### **20.3 Tecnica ed etica del taekwondo**

---

Si è detto che le influenze primarie del taekwondo sono da ricercarsi nel taekyon e nel karate shotokan, ma in esso trovano spazio anche tutti quei metodi tradizionali coreani che sono stati unificati appunto sotto il nome taekwondo. Nella pratica si ritroveranno quindi in parte preponderante le tecniche di calcio che derivano dal taekyon e tutta l'elastica dinamicità che quest'antica arte porta con sé. Infatti, il taekyon era un'arte composta principalmente di calci in volo, in rotazione e in rapi-

da combinazione alla ricerca sia dell'eleganza che della massima efficacia tecnica. Non a caso la tecnica caratteristica del taekwondo è proprio il calcio che, partendo da un buon radicamento, mette in azione una catena cinetica che interessa tutte le leve articolari presenti nel corpo, coinvolte in progressione senza soluzione di continuità. Ciò avviene mentre si conserva una piena consapevolezza del proprio baricentro che dovrà essere scagliato contro il bersaglio così da anticipare la massima estensione della gamba, che avverrà solo nel momento in cui la gamba stessa sia giunta in prossimità dell'obiettivo, trovandosi perciò investita di tutta la forza-peso del corpo in movimento. In questo modo si può sprigionare il massimo della forza che equivale alla massa per l'accelerazione, come insegna il secondo principio della dinamica. La tecnica esprimerà dunque il massimo della potenza quando riuscirà a connettere in maniera fluida e veloce tutte le relative componenti spaziali, temporali e anatomiche. Ciò non toglie che nel taekwondo sia riservata molta importanza strategica anche a tecniche rapide e leggere, tanto di piede che di mano, che, pur non avendo la risolutezza del colpo decisivo, permettono un maggior numero di variazioni nella ricerca della soluzione più semplice per conseguire il successo.

Per contro, lo shotokan è un'arte essenziale ed efficace che esalta la marzialità, la durezza fisica e ricerca la risoluzione del conflitto per mezzo di un colpo risolutore e potente. Il taekwondo eredita un vastissimo bagaglio tecnico che consegna al rigoroso karate l'elasticità, la reattività e la leggerezza del taekyon, completandolo con efficaci tecniche di gamba che trasmettono al karate stesso grande maestria e controllo nei calci. Bisogna però affrettarsi ad aggiungere che se queste affermazioni sono inconfutabili in riferimento ai tempi in cui avvenne la fondazione del taekwondo, in seguito la situazione è molto cambiata perché anche il karate ha partecipato del processo di maturazione e modernizzazione che ha accorciato le distanze tra le diverse arti marziali. Un discorso che si può in effetti estendere a tutte le arti di combattimento, capaci di trarre arricchimento dalle culture con cui vengono in contatto, in un continuo processo di adattamento che getta un ponte tra realtà attuale e tradizione. Comunque, nel taekwondo non manca un ricco ventaglio di tecniche di difesa personale, mentre la ricerca dell'efficacia vie-

ne anche allenata al di fuori del momento sportivo eseguendo tecniche di potenza che permettono di spaccare tavole, mattoni e tegole con mani e piedi. Per padroneggiare l'ampio bagaglio tecnico del taekwondo si richiedono anni di studio e dedizione. L'atleta acquista però lungo il corso della sua formazione grandi vantaggi psicofisici che sono contestuali a valori come il rispetto, la sopportazione della fatica, l'amicizia, l'etica, comuni alla più pura genuinità dello sport in genere. Come si è accennato, sono valori presenti già anticamente nei codici morali hwarang, ma che compaiono anche nei fondamenti costituzionali degli Stati occidentali, così come nella religione cristiana. È possibile anzi che proprio qui risieda una delle ragioni del successo planetario del taekwondo, forse l'arte marziale orientale più vicina alla cultura etica occidentale.

## 20.4 Il taekwondo in Italia

---

Il taekwondo fu presentato ufficialmente in Italia con una dimostrazione effettuata a Roma nell'ottobre 1965 da Park Sun Jae, Park Young Ghil e Park Chun Ung. La disciplina iniziò da allora una graduale diffusione sul territorio nazionale che accrebbe d'importanza con la formazione delle prime cinture nere italiane, tra le quali si ricordano il compianto Melchiorre Cavalli, Claudio Gramiccia, Massimiliano Goccia, Vezio Romano, Maurizio Calizza, Lorenzo Tricoli, Nicola Sambrotta, Piero Carlone, Gaetano Caudarella e Vincenzo Mosca. Da notare che in questo primo drappello di esperti non si contavano donne, mentre il taekwondo è un'arte marziale che vanta una cospicua presenza femminile. Nel 1974 l'Italia partecipò ai primi campionati mondiali di Montreal, misurandosi in competizioni che comprendevano prove di forme, combattimento e potenza. La squadra italiana guadagnò l'oro nella gara di forme, proiettando il nostro paese tra le nazioni più prestigiose del settore nel mondo.

La conferma da parte del CIO dell'accettazione del taekwondo ai Giochi di Atene 2004 avvenne nel dicembre 2000, lo stesso mese in cui in Italia il CONI riconobbe la Federazione Italiana Taekwondo (FITA) come Federazione sportiva nazionale, rendendo quindi indipendente la disciplina associata all'ente olim-

pico cinque anni prima. La FITA completava così il suo indirizzo volto principalmente all'attività agonistica, già chiarito in precedenza dalla sua adesione internazionale alla WTF.

Infatti, il riconoscimento del taekwondo come sport olimpionico ha prodotto una ancora più intensa specializzazione della WTF, da subito nata con una matrice più sportiva rispetto alla più tradizionale ITF. Questa tendenza ha lentamente modificato il modo di praticare il taekwondo con l'abbandono di molti aspetti legati alla difesa personale e alla tradizione. L'ITF, dal canto suo, si mantiene più legata alle tecniche tradizionali ma in Italia non gode di un'organizzazione riconosciuta dal CONI, ancora oggi unico ente nazionale con poteri normativi sullo sport nonostante il sempre più stridente anacronismo di questa situazione. Quindi, l'ITF vive una realtà dilettantistica e al di fuori delle normative direttamente riconosciute dal CIO. C'è da dire che a livello mondiale esistono anche altre organizzazioni di taekwondo, ma anche per quest'ultime, almeno in Italia, non esiste ufficialità a livello istituzionale centrale.

Il taekwondo italiano non fa dunque eccezione rispetto al mondo sportivo in generale dove è evidente lo sbilanciamento delle politiche istituzionali verso le discipline a prestazione assoluta, cioè verso le discipline olimpioniche. In questo quadro, un vero e proprio buco legislativo lascia scoperte tutte quelle attività che si dirigono verso l'ambito ludico-ricreativo, mentre le stesse andrebbero meglio regolamentate per garantire al cittadino l'affidabilità degli istruttori.

In questa direzione si sta muovendo il Centro Ricerche Arti Marziali Libere (CRAL), con la recente creazione di un settore nazionale taekwondo organico all'ADO-UIISP e diretto a livello nazionale da Claudio Gramiccia, il quale ha già completato una prima fase di preparazione di allenatori e istruttori qualificati costituendo anche le commissioni tecnica e arbitrale. Questa scelta appoggia l'operato della UIISP e degli altri enti di promozione sportiva volto a ottenere tutti i riconoscimenti necessari a rappresentare un'alternativa ufficialmente riconosciuta per i praticanti interessati agli sport a prestazione relativa. Lo scopo del taekwondo UIISP è pertanto quello di allargare la pratica a tutti, non soltanto a chi ricerca la prestazione sportiva assoluta, restituendo valore a tutta la tradizione che per fortuna ancora non è perduta. Si vuole anche allargare a un pubblico vario la

pratica della disciplina, evitando le tensioni proprie degli atleti che ricercano il massimo nelle prestazioni agonistiche.

È dunque ovvia la distinzione del taekwondo UISP rispetto all'impostazione della WTF, sebbene esso riconosca l'ufficialità del regolamento agonistico olimpionico applicato al combattimento sportivo. Per quanto riguarda le forme, il taekwondo insegnato da Gramiccia affianca alle regole WTF una selezione di quelle ITF, in modo da recuperare quel bagaglio tecnico che la forte specializzazione sportiva ha perso di vista e con ciò ricerca anche una formula che permetta gare interstile per offrire agli atleti ulteriori momenti di scambio e conoscenza. Particolare attenzione viene inoltre assicurata alle tecniche di difesa personale – *taekwondo ho sin sul* – comprendenti la percussione dei punti vitali insieme a leve e proiezioni, un addestramento che Gramiccia rivolge anche ai suoi colleghi della polizia municipale di Roma.

---

<sup>1</sup> Per approfondire le vicende storiche della Corea: Lee, 2000; Riotto, 2005.

<sup>2</sup> Cfr. *ivi*, pp. 266 ss.

<sup>3</sup> Cfr. Pernatsch, 2001a, pp. 226 ss.

<sup>4</sup> Sul collegamento tra le arti marziali coreane tradizionali e moderne: Hang Bong Soo, 1974; Young, 1993.

<sup>5</sup> *Enciclopedia delle arti marziali*, 2001, p. 309. Per il programma tecnico ufficiale di questa organizzazione cfr. Mitchell, 1996.

## CAPITOLO 21

# ORO ALCHEMICO

*Centro ricerche arti marziali libere<sup>1</sup>*

Durante l'arco della mia vita ho avuto modo di incontrare e conoscere molte persone, sulla gran parte delle quali mi sono soffermato superficialmente. Tra quelle che si sono rivelate interessanti, ve ne erano alcune degne di maggiore attenzione. Spesso ho apprezzato persone notevoli o singolari, ma colui del quale mi accingo a parlare è tra le pochissime persone che hanno avuto importanza per me al punto tale che non distinguo più il modo in cui mi rivolgo a lui, maestro, amico.

Si tratta di un uomo con il quale non ho avuto difficoltà ad affrontare discorsi diversi dai soliti argomenti di spogliatoio, anzi per la verità questa persona è stata un vero conforto dal punto di vista del dialogo e della comunicazione umana. È un collega – apparteniamo entrambi alla Polizia municipale di Roma – con qualche anno di anzianità di servizio più di me, un grado gerarchico superiore e una ricca esperienza di vita. Ma soprattutto è un personaggio che può definirsi parte integrante della storia di un'arte marziale, avendo cominciato a praticare la disciplina del taekwondo del generale Choi Hong Hi sotto la guida di Park Sung Jae, che la introdusse in Italia.

All'epoca il taekwondo italiano aderiva all'ITF e una sua rappresentativa partecipò ai primi campionati mondiali che si disputarono in Canada nel 1974. Durante quella manifestazione un certo Claudio Gramiccia, allora venticinquenne, si mise in bella evidenza ritornando a casa con ben quattro medaglie, due individuali e due a squadre, tra le quali la medaglia d'oro per gara di forme. La splendida prestazione e la successiva attività internazionale gli valsero un ruolo di prestigio all'interno dell'Associazione Nazionale Italiana Taekwon-do, dove ricoprì un ruolo da dirigente con la giacca dai bottoni dorati fino al giorno in cui si accorse che quelle medaglie e quelle affermazioni lo stavano rendendo una persona diversa, non la persona che avrebbe voluto essere né la persona che avrebbe voluto diven-

tare. Come se quei metalli stessero a rappresentare tutta l'essenza di se stesso, come se potessero rappresentare, da soli, tutto ciò che significava essere uomo.

L'idea che il vile metallo potesse imprigionarlo con i lacci dell'apparire più che dell'essere, che potesse così rimanere preda della vanità e dell'attaccamento a ciò che appesantisce l'anima impedendole di librarsi in volo, lo ripugnava e ne limitava il concetto che aveva sempre avuto – forse mai così chiaro – di **vero essere umano**, artefice di se stesso. Decise di cogliere l'opportunità che la vita e l'arte marziale gli stavano offrendo di percorrere quel sentiero che conduce alla scoperta del vero Sé interiore. Sovente si ritiene che molteplici siano i sentieri percorribili e che il cammino da intraprendere dipenda da una scelta personale. È anche diffusa l'idea che per compiere quel primo passo decisivo nessun maestro o amico possa sostituire il proprio libero arbitrio. Fatto è, che durante una conversazione confidenziale, mi rivelò di aver trovato quella strada che, se percorsa fino in fondo, conduce a una serenità particolare, a una riscoperta di se stessi. Mi narrò di come si fosse trovato improvvisamente di fronte quei nemici che aveva cercato invano di combattere e che invece prima non aveva individuato. La sua lotta, fino ad allora, si era risolta nello scagliare strali nella nebbia, nell'oscurità dove non aveva ancora distinto il vero volto del nemico.

Un bel giorno aveva trovato le figlie che stavano giocando con le medaglie dei campionati mondiali di Montreal, forse il più bel trofeo che aveva conquistato per meriti sportivi fino ad allora, sicuramente uno dei riconoscimenti più importanti da parte del mondo dello sport. Durante il gioco alcune medaglie si ruppero e altre andarono perse. In quel momento, combattuto tra reazioni d'ira e di affetto per le figlie, fu colto come da un'ispirazione e gli giunse chiara l'intuizione di ciò che stava avvenendo. Per lui era il momento di scegliere. Scegliere tra il vile metallo e il più nobile e duraturo, invincibile e indistruttibile oro interiore: doveva liberarsi **dell'attaccamento all'immagine**, di ciò che aveva fatto **apparire** di se stesso, l'immagine del campione, destinata a perire come ogni immagine, la maschera del Maestro inarrivabile.

Così, considerata l'impossibilità di trovare all'interno delle federazioni interlocutori disponibili a sostenere una pratica marziale diversa da quella esclusivamente sportiva, Gramiccia smi-

se i panni del dirigente, staccò i bottoni dorati dalla giacca e, prima di smarrirsi, ritrovò se stesso e il senso di ciò che aveva intrapreso. Con l'abbandono di tutte le medaglie – anche quelle dei mondiali, che finirono regalate e virtualmente spezzate – cercò di liberarsi dei metalli pesanti e cominciò a scoprire nuovamente quell'anelito che volgeva a sospingerlo verso altri orizzonti. Riscopri le medaglie più belle, quelle che ognuno porta dentro di sé.

Un giorno ebbe a dirmi: “Sai, adesso quell'oro a cui tenevo tanto è ancora più vicino a me, è dove nessuno può portarmelo via, ora la medaglia più preziosa è qui dentro” indicando quell'area del torace che ospita il cuore, il **cuore interiore**, non la pompa infaticabile del sangue rosso e vischioso, ma il motore pulsante del sangue vivida dei sentimenti e dell'intelligenza delle emozioni. Gramiccia mise dunque da parte le medaglie e provò ad essere il latore di un altro modo di praticare, dentro e fuori gli impianti sportivi, in quella palestra dove praticano tutti, la vita. Molti furono gli ostacoli perché a quel tempo la nuova WTF era lanciata verso mete di rilievo nel mondo dello sport, verso le Olimpiadi. Il taekwondo come pratica marziale – dunque non solo sportiva – selezionò in modo spartano gli aderenti alla nuova concezione del maestro, fino al punto da lasciarlo ripartire praticamente senza compagni, lungo la solitaria strada della ricerca, sentita e vissuta come esigenza personale di ritorno alle origini e recupero del vero spirito indomito.

Ma la pratica e l'evoluzione di un artista marziale non possono esaurirsi nell'esperienza di un solo uomo e per questo motivo Gramiccia ha proseguito nel proprio percorso personale fondando una propria scuola, allargando gli orizzonti della disciplina alla pratica di una più aperta e raffinata tecnica marziale, chiamata taekwon-do ho sin sul. Questa nuova denominazione della pratica indica senza incertezze il nuovo corso del maestro, con l'introduzione nella nuova e tradizionale disciplina marziale di tutte quelle tecniche già in uso in discipline diverse e che trovano il comune denominatore nell'arte del movimento del corpo. Si deve infatti ricordare che la storia delle arti marziali riconduce la loro genesi – almeno per quanto concerne quelle di origine cinese – alla codificazione di movimenti ed esercizi oggi definiti eugenici aventi come finalità il recupero e il mantenimento psicofisico del benessere e della salute, attraverso l'e-

quilibrio e lo sviluppo armonico, ma che ancor prima e per tutte, cinesi e no, valse l'esigenza più antica del mondo, la sopravvivenza. La nuova scuola taekwon-do ho sin sul recupera lo spirito delle origini, ma non dimentica la tradizione del generale Choi – tant'è che vengono praticate anche forme dell'ITF – e introduce anche elementi derivanti dalla cultura scientifica e dalla tradizione occidentale, sviluppando una personale interpretazione del codice e della pratica marziale, nonché del percorso di ricerca e di crescita interiore. Infatti, tutte le tecniche e il metodo di praticarle sono tese, nella nuova scuola, a formare l'atanor del discepolo, il crogiolo interiore entro il quale fondere i propri metalli pesanti – ossia tutto ciò che ci lega in basso, compresa la tendenza al vizio, il desiderio non sublimato, ecc. – per miscelarli in una nuova lega grazie al calore del fuoco, il calore umano, l'amore sviluppato dal fuoco dello spirito, traendone l'oro alchemico, cioè una migliore conoscenza del sé superiore – *nosci te ipsum*, γνωθι σαυτόν<sup>2</sup> – e un perfezionamento delle proprie facoltà migliori.

Nel taekwon-do ho sin sul è presente il simbolo che rappresenta l'unione tra il principio maschile e quello femminile, assimilabile facilmente all'unione cui tende l'alchimista interiore. Il quale, nella cucina alchemica, legava il principio attivo dello zolfo al principio passivo del mercurio attraverso il sale per ottenere la congiunzione, ovvero la spiritualizzazione della materia. Per far riuscire questa trasmutazione si rende necessario far ricorso ad ogni energia dell'uomo, soprattutto a quelle energie più forti, più indomabili, il desiderio e quindi la volontà.

L'arte marziale ben si presta come sentiero privilegiato per la ricerca di queste finalità, poiché spesso viene intrapresa proprio per esorcizzare le paure dell'uomo. La stessa volontà di sopravvivere senza la preoccupazione di un imminente soccombere, genera la possibilità di vivere veramente e pienamente, oltre la semplice sopravvivenza. Anche familiarizzare e controllare i propri demoni interiori – paura, aggressività, collera, ira, istinti omicidi, impulsività, desiderio incontrollato, vanità, egoismo – attraverso l'esercizio della volontà e mediante l'assimilazione di tecniche di gestione delle proprie emozioni e delle pulsioni cieche è parte del percorso di disciplina e ordine interiore che trova giovamento dallo sviluppo della pratica delle arti marziali. In questo senso, si noti come l'invito *Visita Interiora Terrae*,

*Rectificando, Invenies Occultum Lapidem* che esprime le finalità dell'alchimista sia emblematico anche dell'**artista** marziale. L'esortazione – visita l'interno della Terra, rettificando troverai la pietra nascosta – va, infatti, interpretata come presa di coscienza di quanto sia sbagliato lottare contro debolezze e vizi. Bisogna invece fare uso di queste energie primitive naturali mobilitandole e trasmutandole affinché operino nella nuova direzione loro imposta dalla propria volontà, così da porle al nostro servizio ed emanciparsi dal loro giogo.

Le impronte che Claudio Gramiccia ha impresso nella mia mente e nei cuori degli allievi che hanno avuto la costanza di seguirlo fino a oggi sono il tesoro più prezioso, trasmesso da amico ad amico più ancora che da maestro ad allievo. Il concetto e il valore che le medaglie più belle non siano quelle di metallo, neanche quelle del metallo più nobile. I trofei e l'oro più importanti sono quelli che portiamo dentro di noi, quelli che ci aiutano a vivere, che segnano la nostra crescita, quelli che in noi si esprimono. In poche parole, quelle medaglie che mostriamo continuamente senza bisogno di appuntare spille sui nostri abiti o cingere nastri sui nostri baveri e sulle nostre cinture. Così come le medaglie dei campionati del mondo finirono nelle mani delle giovani figlie del maestro per essere usate come giocattoli, poi perse o distrutte, mentre i bottoni dorati della giacca vennero strappati per scelta e sostituiti dagli abiti da lavoro, oggi il Centro Ricerche Arti Marziali Libere ricomincia la ricerca dell'autentica disciplina marziale all'interno dell'ADO-UISP. Come insegna la vita attraverso i figli e la pratica della Via, ricominciare un ciclo è un po' come rinascere.

---

<sup>1</sup> Questo contributo è curato dal Centro ricerche arti marziali libere ma la sua forma espositiva è svolta in prima persona per sottolineare il suo valore di testimonianza.

<sup>2</sup> Cfr. capitolo 25.



# IL PUGNO DEL PRINCIPIO SUPREMO

*Sergio Raimondo*

### 22.1 Taijiquan e globalizzazione

---

La diffusione del taijiquan ha assunto negli ultimi decenni un ritmo travolgente in tutti i continenti, divenendo un fenomeno sociale multiforme. Il taijiquan nasce, infatti, come arte marziale, ma a livello di massa evolve soprattutto come un sistema di conservazione della salute fisica e mentale. Affonda la sua essenza nell'antica filosofia taoista e nelle sue teorie sulla circolazione energetica sfuggenti a dimostrazioni scientifiche, ma riesce ad attrarre il crescente interesse della scienza sperimentale. Non possiede uno statuto unitario perché la pratica si distingue in diversi stili e anzi si considera corretto cercare uno sviluppo congeniale alla propria persona, ma da quasi un decennio si celebra su scala planetaria un evento che alla stessa ora dello stesso giorno mette in gioiosa connessione i milioni di praticanti sparsi in ogni angolo del mondo<sup>1</sup>. Si tratta di una disciplina tradizionale volta all'armonizzazione con i ritmi della natura, ma l'evento mondiale appena ricordato è reso possibile dalla tecnologia avanzata della comunicazione digitale. Sempre più presente in palestre di arti marziali o dedicate alla danza e al teatro, nei programmi di riabilitazione e prevenzione delle strutture sanitarie, così come in quelli scolastici e universitari, continua però a richiamare molti appassionati a praticare liberamente all'aria aperta, magari al mattino presto prima di recarsi al lavoro. È ciò che avviene in Cina, sia negli spazi rurali che in quelli urbani, ma anche nel cuore delle metropoli europee e americane. Attento al rispetto dei ritmi naturali, tanto da sviluppare spesso una robusta coscienza ecologista, il praticante di taijiquan persevera infatti nella disciplina anche in contesti dominati dai caratteri artificiali della modernità quali appunto gli spazi metropolitani.

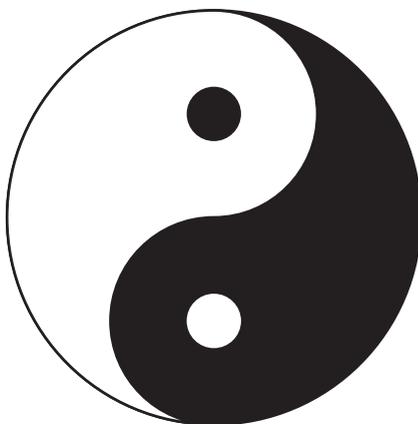
Remota tradizione filosofica e aggiornata tecnologia contemporanea, raffinato sistema di autodifesa ed efficace metodo di lon-

gevità, pratica di massa e individuale, il taijiquan sembra mostrare nella sua storia recente proprio i tratti dell'alternanza equilibrata del ritmo yin-yang, la teoria su cui poggia le fondamenta.

## 22.2 La filosofia del taijiquan

---

Taijiquan può essere come “pugno”, *quan*, del principio supremo, *taiji*. La nozione di pugno è estendibile a significare lotta, pugilato, arte di combattimento, mentre quella del principio supremo è espressa da un simbolo ormai popolare in ambiti molto diversi, un cerchio suddiviso in una parte nera e una bianca, una yin l'altra yang.



**Figura 4**  
**Rappresentazione usuale del taiji**

Da notare quanto sia inesatto riferirsi a questa figura con il nome di *dao* o *tao*, come invece si fa comunemente, mentre essa è detta *taiji tu* che si traduce con “rappresentazione del diagramma del principio supremo”. *Dao*, infatti, è ciò che la figura intende rappresentare o meglio evocare, poiché il *dao* non è rappresentabile nella sua totalità essendo per definizione inafferrabile dalla pura logica razionale. L'origine di questo diagramma risale alla cosmogonia dell'antica Cina, ossia alle interpretazioni classiche circa la genesi dell'universo. Il suo significato è spiegato con maestria da Catherine Despeux:

Il *Taiji* è l'Unità Suprema, il principio primo che regge l'universo e presiede l'unione dello Yin e dello Yang. Questo termine viene spesso tradotto con "limite supremo", perché *ji* significa anzitutto "ultima trave di una casa". Ma in esso c'è anche la nozione di cardine, di asse intorno al quale s'armonizzano le diecimila trasformazioni, che provengono dall'evoluzione dello Yin e dello Yang<sup>2</sup>.

Bisogna inoltre aggiungere che è stata dimostrata<sup>3</sup> la validità estetica di questo simbolo in quanto efficace rappresentazione del significato appena descritto. La disposizione circolare dei due colori, bianco e nero, e la loro separazione dinamica con una linea a spirale è la migliore configurazione possibile per suscitare la sensazione propria dell'interazione yin-yang: quella cioè di totalità in continuo divenire nella reciproca alternanza degli opposti. Ai fini di una più corretta aderenza al contesto culturale originario del taijiquan, sono dunque da abbandonare le colorite definizioni che hanno accompagnato la diffusione in Occidente del taijiquan. Una in particolare, "pugilato con le ombre", sembra provenire dalla Grecia classica piuttosto che dalla tradizione cinese. È stato infatti impossibile rintracciare testimonianze di questa espressione attinte nel mondo cinese arcaico. È certo invece che nelle discipline di combattimento diffuse nell'antica Grecia, specialmente nel durissimo pancrazio e nel pugilato, gli atleti si esercitassero spesso da soli in cadenze ritmiche dette *skiamachia* o *cheironomia* (χειρονομία), combattimento o pugilato con le ombre, appunto. Questa pratica nasceva dall'esigenza di evitare i rischi del contatto con l'avversario, sebbene anche nell'esercizio in coppia i colpi fossero per lo più controllati per evitare danni in fase di allenamento, ma con il valore aggiunto di una maggiore pulizia tecnica favorita dalla concentrazione su se stessi<sup>4</sup>.

Il taiji, concetto chiave del taijiquan, è il principio cosmologico che già dal VI secolo a.C. la civiltà cinese pone all'origine di tutte le manifestazioni dell'universo. Yin e yang sono elementi complementari di un insieme che è appunto il taiji e la loro armonica alternanza si ritrova in ogni aspetto del taijiquan. Questa filosofia descrive come le cose funzionino in relazione alle altre e in relazione all'universo, in un continuo processo di mutamento. La dinamica del mutamento e la ricerca costante dell'armonia costituiscono dunque l'essenza del taijiquan, afferrabile tramite lo svolgimento all'unisono dei movimenti

dell'intero corpo. L'azione, mentre è fluida e senza blocchi, mantiene allo stesso tempo il proprio equilibrio centrale, proprio come avviene nei movimenti della sfera del taiji tushuo. In base agli stessi principi, la mente deve rimanere aperta e disponibile evitando di concentrarsi su singoli aspetti, così da percepire il cambiamento ed essere in grado di assecondarlo.

La prima regola da seguire nel taijiquan è essere naturali poiché un'attenzione eccessiva alla tecnica tende il corpo, chiude la mente e blocca il libero fluire del qi. La tecnica è richiesta soprattutto nelle prime fasi dell'apprendimento soprattutto per correggere la postura e affinare la coordinazione, ma non è la meta verso cui tendere. Avanzando nella pratica si dovrà essere in grado di dimenticare la tecnica, liberarsi dell'idea di dover raggiungere un qualche obiettivo e, pur se con la massima concentrazione, lasciare semplicemente che l'azione si sviluppi spontanea e senza sforzo, in armonia con il flusso naturale della vita. Questa armonica spontaneità scaturisce solo annullando la separazione fra il sé e il mondo per lasciar coincidere il soggetto attivo e l'azione stessa. "Io non so più che questo corpo sono io, né che io sono questo corpo"<sup>5</sup>, ha scritto Chen Pinsan (Chen Xi, 1849-1929) in un noto trattato sul taijiquan<sup>6</sup>.

Questa condizione coincide con il concetto taoista di *wuwei*, termine spesso tradotto letteralmente come "non-agire", ma che non esprime passività, rinuncia o disinteresse, bensì azione che si astiene da forzature e dal perseguimento di obiettivi personali, per rispettare invece lo svolgersi spontaneo degli eventi. Il *wuwei* è stato definito come "la forza stessa dell'azione autentica ed efficace"<sup>7</sup>, che ottiene il massimo effetto con il minimo intervento sul corso naturale degli eventi. Per realizzare questa condizione è necessaria una profonda conoscenza delle cose, una visione chiara e una grande concentrazione in ogni circostanza. La mente deve essere libera da pensieri, desideri e schemi prefissati che ne oscurano la visione, per essere capace invece di riflettere la realtà circostante come fa uno specchio che "non scaccia né accoglie nessuno, risponde agli altri senza nascondere nulla, trionfa sugli esseri senza venirne ferito"<sup>8</sup>. Ma la mente libera da pensieri e da tutti quegli aspetti che attengono all'ego non è una mente passiva, perché, al contrario, sviluppa il più alto grado di concentrazione proprio attraverso il raggiungimento del vuoto, *wuji*.

L'azione spontanea ed efficace necessita dunque del vuoto. È questa una condizione ineludibile nell'esercizio del taijiquan, poiché la ricerca di wuji e wuwei conduce il praticante al superamento del dualismo mobilità-immobilità. Se inizialmente egli ricerca l'immobilità dello spirito nel movimento, con l'avanzare della pratica scoprirà la mobilità in seno all'immobilità, temprando contestualmente lo spirito a essere sempre presente, pronto ad adattarsi alle circostanze e ai continui cambiamenti. È interessante notare che la metafora del vuoto presente nel classico taoista *Daodejing*<sup>9</sup> è stata usata per ragionare sul rapporto tra struttura sociale e comunità<sup>10</sup>. Nella ruota di un carro il mozzo e i raggi rappresentano la struttura sociale nella sua stabilità, mentre lo spazio vuoto tra i raggi esprime l'indefinito e mutevole carattere di ciò che chiamiamo comunità. Si osservi, in questa metafora, l'accento posto sul valore della relazione. Quello che infatti mette gli uomini in relazione può essere solo in parte spiegato in riferimento a strutture sociali stabili – riti, ruoli, istituzioni, norme, protocolli, ecc. – perché conserva un'importanza decisiva anche la sfera delle passioni e dei desideri, dove si creano rapporti spontanei più soggetti al cambiamento. Se gli ordinamenti stabili sono più facilmente descrivibili nel funzionamento e misurabili nei risultati, è però nella sfera più passionale che nascono le tendenze innovative proprio in virtù della sua maggiore indeterminabilità.

Sotto questa luce si comprende che il taijiquan è una via dolce operante un profondo decondizionamento a livello culturale, corporeo ed emozionale. La pratica assidua favorisce il recupero di facoltà perdute o dimenticate nel corso della formazione dell'identità personale e della coscienza sociale, mettendo il praticante in risonanza con la natura e l'universo dei quali fa parte. La teoria yin-yang e i concetti di wuwei e wuji possono essere applicati a tutti gli aspetti della vita quotidiana. La pratica migliora la sensibilità verso tutti quei segnali che il corpo invia continuamente, aumentando la consapevolezza di come paure e atteggiamenti mentali negativi modificano il corpo stesso mettendolo in tensione fino a generare malattie. Pertanto, con l'esercizio perseverante si sviluppa una costante attenzione alle dinamiche del mutamento e alla capacità di adattamento spontaneo alle circostanze della vita. L'esercizio accresce, infatti, la coscienza che la spina dorsale costituisce il perno del cambia-

mento e l'asse attorno al quale si ordinano tutte le altre parti del corpo. Ciò rimanda all'idea che l'uomo contribuisce al mantenimento dell'ordine universale attraverso la propria postura corretta, correttezza che va riferita anche all'atteggiamento mentale dal quale il corpo non è mai scisso. Così, l'adepto di taijiquan – che riceve il qi della terra attraverso i piedi e il qi del cielo attraverso la testa – diviene il tramite fra terra e cielo, assumendo su di sé la responsabilità della costruzione dell'armonia universale con il superamento della dimensione esclusivamente umana.

Il crescente interesse che si registra nella nostra epoca nei confronti di una disciplina così antica può essere spiegato utilizzando proprio la teoria yin-yang che vede l'armonia come il risultato dell'equilibrio dinamico tra due forze. Possiamo dire che l'età contemporanea ha ampliato al massimo soltanto uno dei due aspetti trascurando l'altro. L'enfasi posta sullo sviluppo tecnologico, sul consumismo e sull'immagine ha prodotto una visione dell'uomo frammentata e simile a una macchina efficiente in cui è possibile sostituire i pezzi malfunzionanti o considerati indesiderabili da un punto di vista estetico. Più in generale, l'identificazione del progresso con la crescita economica ha soffocato le valutazioni etiche, con la conseguenza che l'identità dell'avere e dell'apparire ha prevalso sull'essere generando una perdita del senso di appartenenza e di significati profondi. Si è già detto che secondo i principi di questa filosofia nessuna parte può essere compresa se non in relazione al tutto e che lo squilibrio di una parte determina lo squilibrio del tutto. Ecco allora che, proprio dallo squilibrio, nasce l'esigenza di conoscere e praticare discipline capaci di condurre l'uomo a ridiventare se stesso, a ritrovare la propria essenza. In altri termini, a incontrare di nuovo la propria libertà all'interno della propria natura per mezzo di un percorso che tenga in debito conto tutti gli aspetti dell'essere umano, compreso quello spirituale.

### **22.3 La storia del taijiquan tra ricerca e mitologia**

La ramificazione del taijiquan in scuole diverse, l'interesse mostrato dalla ricerca scientifica verso i suoi benefici e modalità di azione, il suo inserimento in programmi pubblici di educazione alla salute tanto in patria che nel resto del mondo, la sua

incessante e per molti versi sorprendente diffusione, sono tutti fenomeni che richiamano l'esigenza di una puntuale collocazione delle sue vicende storiche che tuttavia non è così semplice da realizzare per le ragioni già esposte nei capitoli introduttivi.

Di conseguenza, sono poche le ricerche su scala internazionale capaci di illustrare le arti marziali cinesi – e non solo cinesi – come un elemento qualsiasi del contesto sociale poggiando su un solido metodo storiografico che coincida con l'enucleazione di un problema e con la sua analisi nel contesto reale per mezzo di una scrupolosa critica delle fonti. Sono sicuramente assenti gli studi ispirati dall'intenzione di dare conto delle dimensioni sociali recenti e attuali di queste discipline. Mancano cioè le ricerche sui numeri del fenomeno, tanto su età, genere, istruzione, professione, collocazione geografica dei praticanti divisi per tipo di disciplina, che sui valori economici dell'indotto relativo attinente a cinema, musica, attrezzature, ecc. I dati dovrebbero riferirsi almeno agli ultimi quaranta anni, un arco di tempo durante il quale il fenomeno ha continuato a crescere con una spinta che per ora non accenna a diminuire.

Non mancano comunque spunti interessanti, i migliori dei quali sono senz'altro quelli che inquadrano le arti marziali come elemento della cultura popolare cinese. La diffusione del taijiquan – così come delle altre discipline – merita, infatti, di essere indagata alla luce di strutture analitiche proprie della società urbana moderna.

Un riferimento importante è il lavoro dell'hawaiano Stanley Henning. Esperto di arti marziali, ufficiale e consigliere delle forze armate statunitensi nell'area del Pacifico, Henning si dedica da oltre trent'anni alla storia delle discipline marziali di origine orientale. È intervenuto in molti congressi internazionali dedicati ai rapporti culturali tra Oriente e Occidente e i suoi contributi sono apparsi in diverse riviste accademiche di lingua inglese<sup>11</sup>. Henning ha dimostrato come molte convinte affermazioni sulle origini delle più note discipline marziali cinesi come lo stile Shaolin di gōngfu o il taijiquan, accettate in Occidente anche da studiosi di una certa serietà come indiscusse verità storiche, siano in realtà il frutto di elaborazioni mitiche emerse nella letteratura cinese del XVII secolo come elementi di una lotta culturale e politica mirante al rafforzamento dell'identità nazionale autoctona di contro al dominio mancese.

In particolare, la sua dotta critica si scaglia contro l'uso della leggenda del monaco immortale taoista Zhang Sanfeng, considerato con superficialità il creatore storico del taijiquan<sup>12</sup>. Questa leggenda narra che il monaco si sarebbe trovato ad assistere a una lotta tra una gazza e un serpente, notando che il rettile schivava gli attacchi con movimenti circolari e sinuosi. La scena gli avrebbe suggerito l'idea della maggiore efficacia di morbidezza e circolarità rispetto a durezza e linearità, inducendolo a creare una serie di movimenti che sono ritenuti la base del taijiquan. Bisogna riconoscere che le immagini evocate in questo racconto descrivono con efficacia la pratica del taijiquan, tanto da costituire una spiegazione plausibile per il grande pubblico e quindi una forza attrattiva popolare. Henning spiega però che il mito di Zhang Sanfeng evolse durante il periodo Ming (1368-1644) – con la sua canonizzazione nel 1459, nonostante la totale mancanza di prove sulla sua stessa esistenza – per via della stretta associazione dei primi sovrani Ming con il taoismo e con i preti taoisti, le profezie dei quali avevano sostenuto il fondatore della dinastia. Il primo riferimento a Zhang come maestro nell'arte del combattimento dovette però attendere un epitaffio del 1669, un'opera che tuttavia rivestiva un significato contestuale concreto non tanto per il riferimento all'arte marziale quanto nel suo simbolismo antimancese. La sfida politica era resa piuttosto evidente dalla contrapposizione di una scuola ispirata a un santo taoista, Zhang Sanfeng appunto, verso la scuola Shaolin, ossia verso una scuola sorta in un monastero buddhista, religione di provenienza straniera. In altri termini, la scuola Shaolin rappresentava nell'epitaffio una cultura giunta dall'esterno come gli invasori Manchu, mentre quella ispirata a Zhang riproduceva il taoismo indigeno e, per estensione, la vittoria dei cinesi sui loro oppressori. Dopo tutto, aggiunge Henning, siccome non si poteva provare che Zhang stesso fosse mai esistito – per non parlare di qualsiasi cosa si pretendeva che egli avesse fatto – non guastava asserire che aveva inventato anche uno stile di combattimento. La piena estensione del sentimento antimancese espresso nell'epitaffio è peraltro rivelata anche dalle date di nascita e morte del defunto che si intendeva celebrare, giacché esse sono registrate con le combinazioni di carattere del calendario tradizionale con il ciclo di sessanta anni piuttosto

che con la consueta intestazione del regno imperiale che, se usato, avrebbe significato il riconoscimento delle regole della dinastia Qing (1644-1911) di origine mancese<sup>13</sup>.

D'altro canto, anche la sinologa Anne Seidel aveva già notato che le leggende su Zhang Sanfeng antecedenti al XVII secolo mancano anche della più vaga allusione alla sua identità di maestro di arti marziali<sup>14</sup>. Il saggio di Seidel è utilizzato dallo stesso Henning, il quale però ne contesta con pertinenza un'affermazione che attribuisce la comparsa di un'arte marziale creata dal presunto immortale taoista a una fonte precedente di circa un secolo l'epitaffio del 1669. Si osservi che, sulla base di questa errata attribuzione, Seidel sostiene che Zhang Sanfeng fu scelto come santo patrono della scuola cosiddetta esoterica come contrappunto al ruolo di Bodhidharma nella scuola Shaolin, mentre Henning obietta che ciò non successe fino al XX secolo. In effetti, lo studioso americano ricorda che lo storico cinese Tang Hao (1897-1959) – dal quale lo stesso Henning trae la maggior parte dei suoi argomenti e sul quale si tornerà più avanti – ha sottolineato che la prima pubblicazione che associa Zhang Sanfeng al taijiquan comparve solo nel 1912<sup>15</sup>, dietro commissione di un'associazione di ricerca sulla cultura fisica fondata a seguito della rivoluzione del 1911 che aveva posto fine alla dinastia Qing<sup>16</sup>. Qualche anno più tardi questo collegamento fu ripreso in un manuale illustrato pubblicato da un allievo di Yang Jianhou (1839-1917)<sup>17</sup>. Era questi il figlio di Yang Luchan (1799-1872), il quale intorno al 1860 aveva portato a Pechino il taijiquan, facendolo uscire per la prima volta dal villaggio di Chenjiagou, provincia di Henan, dove era stato codificato nel XVII secolo, come si vedrà fra breve. Fu così che, essendo questo manuale illustrato la prima fonte sul taijiquan disponibile per il pubblico, lo stile Yang venne in primo piano proprio, mentre i dirigenti nazionali stavano decisamente appoggiando i programmi di cultura fisica come parte dello sforzo complessivo di fortificare la determinazione nazionale contro le incursioni imperialistiche in Cina. Henning conclude sottolineando che questo libro creò un precedente, cosicché quelli successivi tesero a copiare la storia di Zhang Sanfeng sulle origini del taijiquan arrivando ad attribuire al mitico fondatore scritti di altri autori<sup>18</sup>.

## 22.4 La svolta culturale

---

I primi decenni del Novecento furono dunque anni cruciali per lo sviluppo in Cina di un nuovo immaginario di massa circa le arti marziali, come componente di una più vasta tendenza culturale che considerava centrale il rinvigorimento fisico dei cinesi per il mantenimento dell'indipendenza nazionale. In questo clima, non sorprende che Mao Zedong dedicò all'educazione fisica il suo primo saggio<sup>19</sup>. Questo studio fu pubblicato nell'aprile del 1917, sotto l'influenza di correnti culturali che spingevano il futuro presidente della Cina popolare a propugnare un ascetismo consapevole per assecondare la naturale disposizione a coltivare la forma fisica. È interessante sottolineare soprattutto il ruolo di due frequentazioni culturali che influenzarono Mao in quel periodo, perché esse mostrano l'importanza delle suggestioni di provenienza occidentale nell'emersione della cultura del corpo in una società tanto asfittica come quella cinese del tempo. La prima riguardava il suo professore di filosofia Yang Changji (1870-1920) – laureato a Edimburgo, in Scozia – del quale Mao seguiva i precetti morali e fisici comprendenti esercizi di respirazione e bagni freddi. L'altra consistette nella lettura dell'opera di Friedrich Paulsen (1846-1908) che offrì al giovane Mao la giustificazione razionale della preminenza della volontà sull'intelletto veicolabile attraverso il corpo<sup>20</sup>. Si noti il contrasto di queste idee con le concezioni confuciane che mai avrebbero inteso la promozione della cultura fisica come una virtù.

Il saggio del 1917 anticipava un tema che sarebbe stato agitato due anni dopo dal cosiddetto movimento del 4 maggio, sebbene proprio l'esplosione e l'epilogo di questa agitazione sociale avrebbero contribuito a mutare decisamente tono e contenuto dei successivi interventi di Mao spostando le sue convinzioni verso il marxismo. Il movimento ebbe luogo soprattutto a Pechino e a Shanghai, con manifestazioni di orgoglio nazionale e antimperialista sorte nelle università per estendersi poi a vasti settori dei ceti urbani. Durò diversi mesi e segnò per molti giovani cinesi la prima concreta esperienza di attività politica moderna, fino al suo tragico epilogo in una dura repressione. Sul rapporto tra questi fatti e gli intellettuali dell'epoca è intervenuto l'antropologo californiano Jan English-Lueck – autore di diversi saggi sulla società cinese contemporanea – ripren-

dendo le affermazioni contenute nella traduzione inglese del sinologo Douglas Wile<sup>21</sup> di alcuni saggi classici della scuola di taijiquan della famiglia Yang. Entrambi gli studiosi si soffermano in particolare sulla figura di Yang Chengfu (1883-1936), universalmente noto negli ambienti delle arti marziali per aver contribuito in maniera decisiva all'espansione del taijiquan insegnando nelle principali città della Cina orientale e meridionale, avviando così la moderna diffusione del taijiquan. English-Lueck afferma che l'apice dell'opera di Yang Chengfu coincise con i risultati del movimento del 4 maggio, durante il quale gli intellettuali rivalutarono i vari aspetti della tradizione mentre i più giovani abbracciarono le arti marziali, dimostrando nei fatti come risolvere il problema del rinvigorimento fisico del popolo cinese<sup>22</sup>. Lo stesso Yang Chengfu scrisse in merito al bisogno di fortificare il popolo cinese contro l'imperialismo giapponese e i modelli occidentali di modernizzazione<sup>23</sup>.

Tuttavia, le opinioni di Yang Chengfu non esauriscono le posizioni emerse in seno agli intellettuali che aderirono al movimento. Anzi, uno dei suoi principali ispiratori, Lu Xun (Zhou Shuren, 1881-1936), era convinto che il popolo cinese avesse bisogno di essere curato nell'anima più che nel corpo. Tanto è vero che, dopo una laurea in medicina, si dedicò interamente alla letteratura, divenendo all'estero uno degli intellettuali cinesi più letti soprattutto grazie alla radicale opera di svecchiamento della narrativa cinese che operò, con coraggiose aperture a quella estera. Sarebbero dunque di prezioso valore ricerche che approfondissero queste controverse posizioni emerse nello stesso seno della cultura cinese dell'epoca.

Per cercare di giungere a qualche conclusione in merito alla storia reale del taijiquan, è dunque ancora imprescindibile il riferimento agli studi condotti negli anni Trenta da Tang Hao, un autentico pioniere nella ricerca storica sulle arti marziali (e in generale sullo sport) cinesi. Dedito sin dall'infanzia alla pratica di diverse discipline, Tang Hao studiò legge e scienze politiche in Giappone dove era riparato nel 1927 per sfuggire alla repressione in quanto membro del Partito comunista cinese. In Giappone ebbe anche modo di esercitarsi nelle arti marziali di origine locale. Ritornato in patria, Tang Hao operò attivamente nella diffusione e organizzazione delle arti marziali sino al 1941 quando partecipò alla resistenza contro l'invasione giapponese,

subendo peraltro un duro periodo di prigionia. Dopo la vittoria comunista nel 1949, ottenne diversi incarichi in organizzazioni sportive e politiche, fino a che, nel 1955, divenne consulente per il massimo organo istituzionale per la promozione sportiva. Tang Hao è noto soprattutto come storico del taijiquan, grazie all'approfondito studio di ogni tipo di fonte: classici, manuali, cronache della famiglia Chen e di altre famiglie dedite alla disciplina, ritratti, cimeli, oggetti e iscrizioni su pietra<sup>24</sup>. Sulla base di queste ricerche, fu proprio lui il primo a rigettare l'opinione comune che il creatore del taijiquan fosse il leggendario Zhang Sanfeng per giungere invece alla conclusione che il taijiquan fu codificato nel corso del XVII secolo nel villaggio di Chenjiagou.

L'artefice di questa innovazione fu il generale Chen Wanting (ca. 1600-1680) il quale sviluppò le tecniche a mano nuda e con armi tramandate dai suoi antenati selezionando e adottando l'essenza dei sistemi di combattimento diffusi all'epoca. Assumendo come amalgama teorica l'antica filosofia yin-yang, egli combinò inoltre le tecniche marziali sia con gli esercizi tradizionali per la preservazione della salute sia con la teoria medica tradizionale dei canali e collaterali energetici. Diede così vita a un metodo dove la consapevolezza mentale si associa alla respirazione e al movimento, un esercizio che fa muovere in totale armonia l'interno e l'esterno dell'essere umano. Ciò è visibile anche da un osservatore perché nella pratica vita e spina dorsale ruotano avvolgendosi e svolgendosi come una spirale, facendo muovere di conseguenza tutto il corpo. Gli aspetti peculiari dell'elaborazione di Chen Wanting sono rimasti immutati nel tempo e tali vengono ancora tramandati: i movimenti assumono la forma di un arco, si arrotondano e restano uniti in modo fluido; la forza e la morbidezza si generano a vicenda; l'energia interna si sviluppa nel dantian inferiore, una zona situata nel basso addome il cui centro corrisponde a un punto collocato tre dita sotto l'ombelico; la vita, asse centrale del movimento, compie leggere rotazioni così da permettere ai reni di assorbire e scambiare il qi.

Molto recentemente, Jan Silberstorff ha arricchito con un'interessante intuizione la genesi del metodo elaborato da Chen Wanting<sup>25</sup>. Alla base di questo metodo vi era, infatti, l'esperienza personale del suo creatore consolidata principalmente dal

riferimento a due testi. L'uno di un generale d'epoca Ming, Qi Jiguang (1528-1587), dedicato prettamente all'arte marziale, *Ji Xiao Xin Shu (Nuovo libro di tecniche efficaci)*<sup>26</sup>. L'altro, *Huang ting nei wai yu jing jing (Classico della corte interna sulla terra di giada)*, riservato invece al corretto stile di vita in termini di nutrizione e sessualità ma anche di sviluppo dell'energia interna, di cui non è accertato l'autore. Silberstorff avanza l'ipotesi – suffragata da ricerche personali e ripetuti confronti in materia con numerosi esperti – che il testo sia stato opera di Wei Huacun (251/252-334) un'adepta taoista che avrebbe così raccolto le indicazioni della tradizione taoista in merito al mantenimento di un'efficiente condotta di vita.

Un'altra teoria avvalora invece quanto riferito da Wang Zongyue, vissuto alla fine del XVIII secolo, in un trattato sull'arte della lancia dove si affermava che il taijiquan era nato prima dell'epoca di Chen Wanting, ma nessun altro elemento a favore di questa tesi è mai stato prodotto<sup>27</sup>.

Le conclusioni di Tang Hao sono inoltre discusse da Kenji Tokitsu<sup>28</sup> in un testo di prossima pubblicazione ricco di suggestioni che è impossibile approfondire in questa sede<sup>29</sup>. Tokitsu si avvale delle opinioni di uno studioso di arti marziali cinesi, Kyôji Kasao, pubblicate però solo in giapponese<sup>30</sup>. Non essendo possibile una verifica ulteriore delle fonti apportate dallo studioso giapponese, è tuttavia doveroso documentare anche questa posizione che sostiene come il termine taijiquan sia comparso solo intorno al 1870, all'epoca dell'insegnamento di Yang Luchan a Pechino. In altri termini, Yang Luchan avrebbe appreso dalla famiglia Chen un metodo di combattimento che però solo egli stesso avrebbe definito taijiquan avendovi apportato alcuni decisivi miglioramenti qualitativi che caratterizzano la disciplina odierna. Il successo sarebbe stato tale che dopo alcuni decenni la stessa famiglia Chen avrebbe finito per uniformare la propria arte al nuovo nome raccogliendo anche i nuovi indirizzi tecnici.

È certo arduo accettare queste conclusioni senza un'attenta verifica delle eventuali nuove fonti apportate a loro sostegno dagli studiosi giapponesi, tanto più che la linea di Tang Hao è stata condivisa anche da Gu Liuxin (1908-1991), specialista di storia del taijiquan e attivo in importanti organizzazioni pubbliche dalla seconda metà degli anni Settanta<sup>31</sup>. Sembra comun-

que esserci accordo sul fatto che Yang Luchan fu il primo a proporre a Pechino il taijiquan – o comunque l'arte marziale imparata a Chenjiagou, se si accettano le obiezioni di Kyôji Kasao – facendolo uscire dalla segretezza in cui era mantenuto ancora nel XIX secolo dalla famiglia Chen, presso la quale Yang Luchan stesso aveva prestato servizio e studiato. Si è pure rammentato il ruolo decisivo nella diffusione della disciplina di suo nipote Yang Chengfu che negli anni Trenta aveva raggiunto con lui Canton, Hangzhou, Shanghai e altre zone della Cina, formando studenti che avrebbero poi disseminato ulteriormente la scuola. Lo stile diffuso da Yang Chengfu – esposto in due manuali<sup>32</sup> – era però certamente diverso da quello originario di Chenjiagou, avendo subito variazioni già per mano di Yang Luchan e dei suoi figli con l'eliminazione di salti e acrobazie e l'introduzione di posizioni più facili da eseguire.

Dall'insegnamento di Yang Luchan presso la corte imperiale dei Qing aveva intanto preso avvio un altro ramo del taijiquan che fu poi conosciuto come stile Wu, dal nome del suo fondatore Wu Jianquan (1870-1942), il quale insegnò nelle scuole di educazione fisica di Pechino e Shanghai, dove diresse anche un'associazione cittadina di arti marziali, rendendo così piuttosto noto il suo stile. Che peraltro è omonimo<sup>33</sup> di un altro stile originato ancor prima nella provincia di Hebei – da dove proveniva anche Yang Luchan – ad opera di Wu Yuxiang (1812-1880), il quale aveva studiato con un maestro di una corrente minore della famiglia Chen, detta della piccola struttura. Da questo meno noto stile Wu trasse origine, infine, anche un altro stile del tutto peculiare, sintetizzato da Sun Lutang (1861-1932) che combina lo xingyiquan e il baguazhang con il taijiquan della famiglia di Wu Yuxiang. La famiglia Chen, dal canto suo, continuò a mantenere riservato l'insegnamento a una cerchia molto ristretta almeno fino al 1928 quando Chen Fake (1887-1957), avendo accettato l'invito a recarsi a Pechino per insegnare, rese possibile una graduale conoscenza dello stile di famiglia a livello popolare.

In seguito, l'interesse di massa e l'azione del governo cinese hanno sempre più assecondato l'indirizzo del taijiquan verso un metodo per il mantenimento dell'efficienza fisica e mentale, facendone passare in secondo piano gli aspetti marziali. Che però vengono sempre più riscoperti negli ultimi anni, non solo

in Cina ma in tutto il mondo grazie alla divulgazione attuata da alcuni maestri<sup>34</sup> e ai viaggi di studio di molti appassionati in varie regioni cinesi. Va infine ricordato che dalla fine degli anni Cinquanta anche le autorità sportive hanno cominciato a interessarsi della disciplina<sup>35</sup>, un'attenzione che ha più tardi prodotto la codifica di forme da gara composte da tecniche molto semplificate e ridotte di numero rispetto alla ben più complessa disciplina originaria<sup>36</sup>.

## 22.5 La Cina è vicina

---

Su una terrazza più lontana appare un giovane che compie i tradizionali esercizi di ginnastica, come già altre volte ho visto fare nei giardini pubblici o nelle strade (per esempio a Ciungking e, pochi giorni fa, a Shangai, proprio sul Bund). Il giovane che vedo sulla terrazza d'una casa di Canton esegue una specie di balletto... La tradizionale ginnastica cinese è una scuola di grandi mimi; e quei movimenti che da noi si sono schematizzati in figure fisse, qua sembrano invece libere interpretazioni e legano i gesti a qualche cosa che si vuole raccontare: il mio giovane ogni sera, seguendo un particolare sistema, recita la lotta d'una scimmia con un avversario inesistente. Lo guardo affascinato come se mi rivelasse i segreti dei suoi pensieri.

Così scriveva nel 1957 Enrico Emanuelli quasi al termine di un suo diario di viaggio che fu pubblicato con un titolo che oggi sappiamo molto lungimirante: *La Cina è vicina*<sup>37</sup>. In queste poche frasi sono racchiuse tutte le percezioni, al contempo stupite e compiaciute, offerte dal contatto visivo di un visitatore italiano con quella che appare al contempo una ginnastica, un balletto, una lotta mimata in veste di animale. Si noti inoltre che il brano testimonia della diffusione pubblica della pratica, ma più ancora la sensazione di assistere a un racconto ispirato dalla libertà dell'interpretazione. Il coinvolgimento emotivo era dovuto alla chiarezza del linguaggio come Emanuelli spiegava subito dopo aggiungendo che

il giovane che vedo far ginnastica sulla terrazza mi parla, anche se simbolicamente, un linguaggio chiaro: con quei gesti, che simulano una lotta, egli svela le sue cautele, i suoi accorgimenti, il modo di difendersi e di attaccare, le astuzie dell'intelligenza e il nervosismo dei muscoli; e mostra tutte queste cose come mai nessun altro suo compatriota ha fatto discutendo con me<sup>38</sup>.

La pratica di una tecnica, di una disciplina, mostrava dunque già la sua forza comunicativa, intellegibile in profondità da un osservatore senza dubbio sensibile e acuto ma sino ad allora ignaro di questa cultura, cioè, in altri termini, mostrava la forza dell'intermediazione culturale. È sorprendente notare che sulla sovracoperta del libro di Emanuelli appaiono sullo sfondo alcune figure di contadini, mentre in primo piano sono ritratti una ragazza e due uomini intenti a praticare un esercizio singolo e in coppia che sembrano proprio appartenere al taijiquan.

La propagazione nel mondo del taijiquan negli ultimi decenni è diventato un fenomeno di tale portata che merita di divenire oggetto di un lavoro specifico, forse ancora prematuro dato l'ulteriore sviluppo in corso. Per offrire qualche spunto in più, in questa sede è possibile appena qualche riferimento al caso italiano ancorché parziale, giacché anche nel nostro paese il taijiquan ha avuto una diffusione molto variegata che ha spaziato dagli ambienti artistici della danza e del teatro a quelli più fieramente marziali, come è accaduto nel resto del mondo occidentale. In Italia semmai – come notano i migliori tra i maestri cinesi che ormai raggiungono stabilmente la penisola da oltre un decennio – sarebbe possibile un valore aggiunto, in quanto culla di una civiltà millenaria al pari di quella cinese, ma la scellerata politica nazionale verso un patrimonio culturale unico al mondo ha impedito sino a ora una valorizzazione in questo senso.

Il taijiquan prende piede in Italia nei primi anni Settanta. Uno dei primi a proporlo è stato il compianto Ermanno Cozzi (1946-2004) – scomparso nel maremoto che ha funestato le coste dell'oceano Indiano nel dicembre 2004 – il quale iniziò a insegnare a Milano l'arte conosciuta nel 1969 frequentando i circuiti della cultura beat e hippie degli Stati Uniti, dove prima aveva coltivato lo yoga<sup>39</sup>. Cozzi aveva poi continuato a specializzarsi a Singapore e Hong Kong, tra l'altro sotto la guida di Yang Sau-Chung (1910-1985), figlio maggiore di Yang Chen Fu. Intanto, il taijiquan veniva inserito dai già citati Shin Dae Wuong e Chang Dsu Yao<sup>40</sup> nei corsi di arti marziali tenuti a Milano e Bologna, mentre era insegnato anche dall'iraniano-armeno Grant Muradoff (Herand Murad Daviud Khan, 1910-1985) a Roma, Firenze, Genova e Torino. Quella di Muradoff è

una figura particolare, essendo egli stato innanzitutto un apprezzato ballerino di danza classica sulle scene principali di Parigi e New York, per divenire poi insegnante e coreografo. Aveva iniziato a praticare yoga a Parigi nel 1935 e quindi si era avvicinato al taijiquan a New York nel 1944 sotto la guida di Gia Fu Feng, introducendolo appunto nei primi anni Settanta in Italia dove si era stabilito. Muradoff va ricordato anche per aver pubblicato il primo volume in italiano sulla materia<sup>41</sup>, inaugurando un filone editoriale che è cresciuto negli anni. Per giungere all'attualità, sono ormai numerose le scuole di taijiquan che si sono strutturate nelle varie organizzazioni sportive nazionali. Per ragioni di spazio, sia consentito solo ricordare l'esperienza in questo campo della UISP che accredita tre scuole nazionali – International Tai Chi Chuan Association; Chen Xiao Wang Taijiquan Association Italia; Taijiquan di Sintesi – ma che ne accoglie diverse altre operanti su un piano più locale in varie regioni.

<sup>1</sup> [www.worldtaichiday.org](http://www.worldtaichiday.org).

<sup>2</sup> Despeux, 1987, p. 37. Su origine, significato e rappresentazione del *taiji tu* cfr. anche, essenzialmente, Needham, 1983a, pp. 552 ss.

<sup>3</sup> Cfr. Arnheim, 1969.

<sup>4</sup> Cfr. Poliakoff, 1987, p. 15.

<sup>5</sup> Citato in Despeux, 1987, p. 68.

<sup>6</sup> Chen Xin, 1999.

<sup>7</sup> Larre, Berera, 2004, p. 99.

<sup>8</sup> *Zhuang-zi*, 1992, p. 74.

<sup>9</sup> Andreini, 2004, p. 111.

<sup>10</sup> Cfr. Wulf, 2002.

<sup>11</sup> Di particolare rilievo per i temi qui trattati e soprattutto per l'eccellente bibliografia, Henning, 1999.

<sup>12</sup> Henning, 1994, 1997.

<sup>13</sup> Henning, 1981, p. 176.

<sup>14</sup> Seidel, 1970.

<sup>15</sup> Henning, 1994, riporta questo lavoro come *Taijiquan Classics*, 1912.

<sup>16</sup> Tang Hao, 1969, p. 2.

<sup>17</sup> Xu, 1970.

<sup>18</sup> Henning, 1999, p. 331 si riferisce a: Sun Fuquan, 1924; Chen Weiming, 1925, pp. 53-70; Zheng Man Qing, 1957, pp. 108-114.

<sup>19</sup> Mao Tse Tung, 1971. Un estratto anche in Schram, 1971, pp. 169-179.

<sup>20</sup> Cfr. Mao Tse Tung, 1971, pp. 17 ss.; Hoberman, 1988, pp. 310-311; Giuntini, 1988.

<sup>21</sup> Wile, 1983.

<sup>22</sup> English-Lueck, 1994. Sia consentito il riferimento a Raimondo, Sabatelli, 2005, pp. 200-201.

<sup>23</sup> Wile, 1983, p. 153.

<sup>24</sup> Per obbligo di sintesi si deve ancora rimandare a Raimondo, Sabatelli, 2005, pp. 215 ss.

<sup>25</sup> Silberstorff, 2006.

<sup>26</sup> Sul suo ruolo nella formazione marziale di Chen Wanting si sofferma anche De Marco, 1992.

<sup>27</sup> Cfr. Despeux, 1987, p. 23.

<sup>28</sup> Cfr. capitolo 19.

<sup>29</sup> Tokitsu, *Jisei taichi chuan*. Si ringrazia Marcello Vernengo per aver messo a disposizione il testo in lavorazione.

<sup>30</sup> Kyôji, 1994.

<sup>31</sup> Le sue molte opere sono però pubblicate solo in cinese. In merito ai temi qui trattati, cfr., essenzialmente, Gu Liuxin-Shen Jiazhen, 1963; Gu Liuxin-Tang Hao, 1964.

<sup>32</sup> Yang Chengfu, 1931, 1934.

<sup>33</sup> I due cognomi Wu hanno la stessa pronuncia e pertanto la stessa traslitterazione, ma si scrivono con due caratteri diversi.

<sup>34</sup> Senza nulla togliere ai maestri delle altre scuole, sia consentito solo il riferimento al diciannovesimo rappresentante della famiglia che ha dato origine al taijiquan, Chen Xiaowang, nato appunto a Chenjiagou nel 1946, in ragione della sua infaticabile attività didattica e culturale che lo ha reso una sorta di ambasciatore della cultura tradizionale cinese. Dopo le vittorie in numerose competizioni nazionali a partire dal 1980 e nel Primo campionato internazionale di wushu nel 1985, il maestro ha infatti preso a viaggiare instancabilmente in tutto il mondo avvicinando migliaia di allievi allo stile Chen tradizionale oltre a pubblicare diversi volumi e supporti didattici filmati, senza peraltro smettere di coltivare l'arte della calligrafia.

<sup>35</sup> Per una panoramica su storia e organizzazione dello sport in Cina: China Sportlight Series, 1986; Knutggen, Ma Qiwei, Wu Zhongyuan, 1990.

<sup>36</sup> Xie Shoude, 1991.

<sup>37</sup> Emanuelli, 1957, pp. 255-256.

<sup>38</sup> *Ibid.*

<sup>39</sup> [www.itcca.it/scuolayang/maestri/ermanno/ermannocozzi.htm](http://www.itcca.it/scuolayang/maestri/ermanno/ermannocozzi.htm), 27 dicembre 2006.

<sup>40</sup> Cfr. capitolo 1, paragrafo 1.4.

<sup>41</sup> Muradoff, 1977-1985. Per una testimonianza sulla sua figura, Barioli, 1976.

# CAPITOLO 23

## LA VIA DELL'ARTE MARZIALE VIETNAMITA

*Stefano Targa*

*Il saggio sa ciò che dice  
e dice ciò che sa*

### 23.1 L'essenza

---

Il *việt võ đạo* è la sintesi moderna delle scuole di arti marziali vietnamite. È stato organizzato come movimento educativo per la realizzazione di un essere umano equilibrato e integrato in maniera socialmente valida. Il mezzo fondamentale per tradurre in realtà questo ideale è dato dalla tecnica, ovvero un impegno che coinvolge mente corpo e spirito, tramite metodologie codificate e sperimentate nel corso dei secoli. Per spirito si intende l'essenza intima dell'uomo non percepibile da un'esplorazione di tipo sensoriale escludendo una qualsiasi connotazione di tipo religioso. Lo studio dell'arte allontana, infatti, qualsiasi contaminazione di tipo politico, razziale o religioso, promuovendo la pratica a vantaggio di qualunque essere umano, indipendentemente dal suo status sociale o dal paese d'origine, per vivere in armonia con l'universo della natura privo di vincoli e frontiere.

Il termine *việt võ đạo* è composto da tre ideogrammi:

*Việt* significa superiore o trascendente ma rappresenta anche il nome del popolo vietnamita. L'ideogramma può essere tradotto come "superare un ostacolo" oppure "oltrepassare una montagna".

*Võ* è traducibile come guerra, lotta, combattimento, concerne dunque sia la strategia militare per il conflitto tra eserciti che lo scontro corpo a corpo. L'ideogramma è composto da due elementi, uno significa arma, l'altro fermare, sospendere, a indicare pertanto l'interruzione di un'azione offensiva. Viene tradotto comunemente come "arte della guerra", ma in Occidente è ancora più usuale la traduzione arte marziale derivante dalla media-

zione culturale operata dai colonizzatori francesi in riferimento alla mitologia greca classica cioè a Marte, dio della guerra.

Đạo è interpretabile come via, metodo, con la messa in evidenza anche del principio taoista di armonia degli opposti. La via è considerata come un percorso interiore caratteristico di un cammino spirituale che in questo contesto simboleggia un metodo, una strada da seguire in accordo con i principi universali e naturali. Dalla composizione ideografica possono quindi scaturire più interpretazioni, tra le quali sono due quelle da prendere in considerazione nel nostro ambito perché identificano la radice e lo scopo dell'arte del *việt võ đạo*: via dell'arte marziale vietnamita; via dell'arte marziale suprema.

Spesso chi si avvicina all'esperienza dell'arte marziale cerca soprattutto un'attività fisica, ma il fine del *việt võ đạo* è piuttosto quello di incontrare se stessi e di essere utili al prossimo, dopo aver acquisito sufficiente forza vitale. Questo concetto è ben espresso da uno dei motti della disciplina: essere forti per essere utili. È allora ovvio che se non si rafforza a sufficienza il corpo non si possono avere solide fondamenta per una sana attività intellettuale e spirituale.

La pratica costante e cosciente alimenta il benessere psicofisico del praticante che impara a percepire più chiaramente le informazioni che nascono nel proprio io. La conoscenza di se stessi porta all'apertura di nuove opportunità e al superamento dei limiti imposti dall'ignoranza, per esplorare realtà sempre più avvincenti al fine di vivere una vita più piena.

## 23.2 L'evoluzione storica moderna

---

Il *việt võ đạo* si può intendere come la filosofia che sottende molte arti marziali vietnamite. In Francia, già dai primi anni Settanta, il termine *việt võ đạo* indicava semplicemente le tecniche marziali del Vietnam che un occidentale avrebbe avuto soverchie difficoltà a distinguere tra gli innumerevoli scuole e stili. L'idea di fondere varie scuole per realizzarne una più completa venne inizialmente a Nguyen Loc (1912-1960), il quale aveva deciso di seguire vari maestri per coltivare la conoscenza delle tecniche psicofisiche alla base dei diversi stili di combattimento tipici delle varie regioni del paese. Grazie ad anni di intenso stu-

dio e disciplina egli codificò un metodo che attingeva alle radici tradizionali vietnamite, facendo così sorgere nel 1938 un movimento che prese il nome di Vovinam Viet Vo Dao. Si noti che le arti marziali tradizionali operavano allora nella clandestinità per via della proibizione imposta dall'amministrazione coloniale francese che avrebbe dominato il Vietnam formalmente fino al 1945. Negli anni a venire il paese fu diviso tra Nord e Sud e devastato da varie guerre fino alla riunificazione nazionale avvenuta nel 1976, a seguito della quale il nuovo governo comunista decise di preservare tutti gli aspetti tradizionali e culturali affidandoli a vari ministeri. Il patrimonio delle arti marziali fu assegnato al ministero dello Sport nel cui seno nacque la Federazione delle Arti Marziali Tradizionali, che rappresenta l'attuale corpo delle scuole di tecniche marziali vietnamite insieme alla scuola Vovinam.

Le pratica del *việt võ đạo* attuale deriva dunque dagli stili vietnamiti ma è stata arricchita da contenuti filosofici e tecnici, seguendo una scelta precisa volta a evitare di sottolineare l'immagine di orgoglio nazionale tipico della scuola Vovinam. Infatti, il termine Vovinam unisce la parola *vo* o *võ* con il nome del paese di origine, stando quindi a significare arte marziale del Vietnam. Il nuovo indirizzo universale ha invece permesso di diffondere la pratica nel mondo in forme più aperte e capillari. Ciò spiega perché in Vietnam il termine *việt võ đạo* sia associato generalmente allo stile Vovinam mentre in Europa e nel resto del mondo occidentale prende un significato più ampio indicando la pratica e la tecnica dell'insieme delle arti marziali di origine vietnamita.

Dopo varie riunioni inaugurate già nel 1969, nel 1973 nacque formalmente in Francia una federazione che prese il nome di Viet Vo Dao International ad opera dei maestri Nguyen Dan Phu, Nguyen Trung Hoa, Hoang Nam, Tasteyre Tran Phuoc, Pham Xuan Tong e Phan Hoang. Quest'ultimo, già docente universitario, fu eletto presidente del nuovo organismo e si prese cura di sviluppare un programma comune attingendo al bagaglio tecnico di ognuno dei membri fondatori.

### **23.3 Il *việt võ đạo* in Italia**

---

Il progetto perseguito da Phan Hoang continua ancora oggi a costituire la base delle attività della Federazione Viet Vo Dao

Italia che cura nel nostro paese lo sviluppo e la promozione delle arti marziali vietnamite nel rispetto dei principi tradizionali coordinando le varie associazioni regionali presenti in Campania, Lazio, Lombardia, Piemonte, Sardegna e Veneto.

I primi insegnamenti di *việt võ đạo* in Italia si devono all'iniziativa di Nguyen Van Viet, il quale fu il primo maestro vietnamita a prendere contatto con i membri della neonata federazione internazionale già nell'anno della sua fondazione. Dopo due anni, nel 1975, Nguyen Van Viet ricevette uno specifico mandato dal presidente Phan Hoang e iniziò a insegnare a Roma. Poco dopo altri due maestri, Bao Lan e Nguyen Thien Chinh, avviarono dei corsi rispettivamente a Padova e a Torino. Si erano formate le radici della prima federazione italiana di arti marziali vietnamite che avrebbe trovato costituzione formale nel 1980 con la registrazione notarile del nome di Federazione Viet Vo Dao Italia. A quella data gli iscritti erano soltanto 194 e le cinture nere appena due, mentre al termine della stagione sportiva 2005-2006 si contavano 1311 tesserati dei quali 191 vestivano dalla cintura nera in su. In questo totale sono comprese tutte le fasce di età dai pulcini, minori di nove anni, agli over trentacinque. I maschi sono senz'altro la maggioranza ma le femmine sono comunque il 26% del totale nazionale. La regione con maggior numero di iscrizioni è il Piemonte, seguita da Veneto e Lazio, mentre su scala nazionale si pratica in quasi cinquanta centri, il primo dei quali operante a Padova con continuità dal 1976 e l'ultimo fondato a Roma solo nel 2005.

Il programma tecnico e teorico è uniforme su tutto il territorio nazionale ed è efficacemente revisionato nel tempo grazie ai costanti rapporti con il Vietnam e in particolare con la Federazione delle Arti Marziali Tradizionali curati dal Consiglio dei maestri della federazione italiana, composto dai tre maestri vietnamiti che avviarono la disciplina nel nostro Paese. L'aggiornamento è, infatti, considerato parte integrante dell'evoluzione dell'arte marziale in relazione ai principi di evoluzione universali dovuti al trascorrere del tempo, ai naturali cambiamenti sociali e alla crescita dei praticanti. Questo modo di operare rende attuale ed efficiente l'attività del *việt võ đạo* mantenedola comunque vicina alla tradizione.

## 23.4 La tecnica

---

Come nelle altre arti marziali, il fondamento nella pratica del *việt võ đạo* è la tecnica, ovvero l'insieme di attività preposte alla conoscenza e allo sviluppo di se stessi. Il movimento corporeo è alla base di questi esercizi poiché è necessario vincere l'inerzia della struttura scheletrica e muscolare sino a dominarla per compiere movenze ai limiti del normale, anche se questo è solo lo scopo più evidente nell'esperienza dell'arte. Infatti, quest'azione dinamica forgia la volontà, consentendo successivamente un controllo più efficiente della sfera razionale ed emotiva.

Il cardine dell'esecuzione tecnica è dunque la preparazione psicofisica, possibile solo grazie a un lavoro costante e cosciente. Il corpo va adeguatamente allenato irrobustendo e allungando i muscoli senza tralasciare la corretta integrazione con il sistema scheletrico. L'esecuzione metodica delle tecniche migliora sensibilmente le capacità personali e offre nuove prospettive alle proprie potenzialità. La pratica comprende infatti un'infinità di tecniche adatte a tutti i tipi di fisico, cosicché azioni dure e morbide si alternano in combinazioni composte da percussioni condotte con ogni parte degli arti superiori e inferiori, parate, cadute, acrobazie, proiezioni, lotta a terra, leve e disarticolazioni. L'esecuzione delle tecniche è sempre accompagnata dall'attenzione alla respirazione che va coltivata ponendola in sinergia con i movimenti e, a livelli più avanzati, mediante esercizi di concentrazione, meditazione e visualizzazione che, ottimizzando il respiro, permettono di percepire e promuovere il naturale flusso del *khi*. Va comunque precisato che, se praticato seriamente, il *việt võ đạo* si dimostra particolarmente duro, una ragione che spiega la sua forza di attrazione soprattutto verso gli adolescenti, avendo essi più energia da dedicarvi. In effetti, se si inizia la pratica da giovani si ottengono più facilmente notevoli vantaggi quali miglioramento dell'elasticità muscolare, riduzione dei problemi osteoarticolari, diminuzione della pigrizia e aumento del desiderio di apprendere, insomma più energie in generale. Ciò è dovuto al fatto che dopo i venticinque-trenta anni di età il carattere delle persone è spesso soggetto a rigide abitudini che ne compromettono forza e abilità. È però senz'altro possibile affrontare con buoni risultati la pratica anche in età più avanzata, il segreto sta nel fare tesoro della consapevolezza acquisi-

ta dalle esperienze trascorse, sfruttando sapientemente la volontà per vincere gli ostacoli che via via si presenteranno.

Il *việt võ đạo* è dunque un'arte marziale per tutti e per tutte le età, basta volere iniziare per ricevere i primi benefici. Investire tempo nella pratica del *việt võ đạo* equivale perciò a crearsi un futuro di sicuro benessere promuovendo un ottimale stato di salute ed energia. Significa investire su se stessi, realizzando forza interiore da utilizzare per noi e per gli altri.

## 23.5 Lo scopo della vita

---

Come ha scritto Nguyen Van Viet ai suoi allievi, il segreto della ricchezza non è la ricchezza in se stessa, ma il cammino che ad essa ci conduce.

Tutto nell'universo è in perenne cambiamento, questo vale per una galassia così come per una cellula, le leggi della natura sono equilibrate e portano all'armonia. Il *việt võ đạo* poggia su principi naturali e quindi universali, la sua non può essere che un'evoluzione che porta al progresso se vengono rispettate le verità fondamentali che lo alimentano. Nell'evoluzione umana uno è l'obiettivo e molte sono le strade, infatti tutte le arti marziali nelle loro definizioni si propongono come Via. Essendo il *việt võ đạo* un metodo che consente di scoprire la potenza dello spirito, esso ha un valore inestimabile. L'educazione deve svilupparsi simultaneamente e parallelamente tra l'iniziativa e il rispetto, la determinazione e la tolleranza, il progresso e la tradizione. Il praticante deve capire il vero senso del *việt võ đạo* e non deve perdere un'occasione eccezionale per divenire non soltanto un uomo forte, ma soprattutto un uomo vero, cosciente delle leggi dell'universo, imparando così a essere un **uomo forte e utile**. Per questo il *việt võ đạo*, più che uno sport di combattimento rappresenta un'arte della vita.

Si può allora affermare che scopo della vita è quello di fare esperienza, farla in armonia con la natura è una reale potenzialità offerta dal *việt võ đạo*. Spetta all'uomo la scelta di crescere e di scegliere la strada per farlo, spetta al praticante arricchire la via scelta con la sua esperienza per far evolvere armoniosamente l'anima del *việt võ đạo* per sé e per gli altri.

# EMOZIONI E MENTE NEL VIỆT VÕ ĐẠO E IN ALTRI SPORT AMATORIALI. ANALISI COMPARATA<sup>1</sup>

*Elena Crivellaro*

### 24.1 Premessa

---

La cultura occidentale pone alla propria base il determinismo cartesiano-newtoniano e il concetto di separazione tra mente e corpo, vi è quindi una forte centralità dell'ego. In termini anatomici ciò si traduce con una concentrazione di energia nella parte alta del corpo, ovvero nella mente, con una postura improntata a “pancia in dentro e petto in fuori”. Nella cultura orientale è diverso, poiché l'energia viene concentrata nel basso ventre, il centro vitale si trova sotto l'ombelico. La differenza tra culture si ripercuote anche nella pratica delle arti marziali in Oriente e Occidente, per motivi sociali, tradizionali e sportivi. Si può comunque stabilire una linea comune accettando che le arti marziali sono discipline votate al combattimento e proprio per questo è molto importante la logica intuitiva, come capacità di risolvere i conflitti con un atteggiamento di apertura seguendo le leggi naturali e le circostanze. L'intuitività può quindi essere vista come risultato integrato dell'amalgama di razionalità, passione, emotività, risultato ottenuto grazie a un percorso di autoeducazione alla disciplina.

Il *việt võ đạo* (VVD) aiuta a conoscere e a sfruttare meglio le proprie potenzialità fisiche e mentali, si propone come movimento educativo funzionale alla crescita dell'individuo partendo dalle sue particolarità e caratteristiche. Il processo educativo è difficile e delicato, essendo molto complesso aiutare la crescita di un allievo, lasciandolo libero di costruire una propria identità che possa integrarsi con la propria natura, per dare vita non a qualcosa di replicato ma di originale. Come molte arti marziali, il VVD può avere anche un approccio più scientifico,

in quanto agisce a livello psicosomatico sfruttando l'integrazione tra corpo e mente e il movimento come strumento del processo formativo. Infatti, secondo la visione della psicologia dello sport<sup>2</sup>, dell'analisi bioenergetica<sup>3</sup> e dell'intelligenza emotiva<sup>4</sup>, attraverso la pratica delle arti marziali, è possibile recuperare un'adeguata fluidità dei movimenti del corpo intero in piena integrazione con i vissuti psichici ed emotivi.

## 24.2 Struttura della ricerca

---

### *Obiettivi*

Scopo di questo studio è analizzare e confrontare alcuni aspetti mentali nella pratica del VVD e di altre attività sportive amatoriali. Gli aspetti mentali indagati attraverso un questionario di autovalutazione proposto agli atleti sono i seguenti:

- Motivazioni che spingono a praticare l'attività sportiva che si fa e cosa motiva a fare bene.
- Paure che si possono presentare durante la pratica dell'attività e in che modo ci si aiuta a ridurle.
- Momenti in cui si hanno pensieri aggressivi, quanto sono intensi e verso chi sono diretti.
- In che modo ci si concentra su abilità e tecniche della propria attività sportiva.

### *Ipotesi*

La pratica delle arti marziali è caratterizzata dalla presenza di stati emotivi forti, – che probabilmente determinano più aggressività anche nei sogni<sup>5</sup> – tenuti tuttavia sotto controllo con un atteggiamento indirizzato all'autodisciplina, intesa come autoeducazione verso la disciplina.

### *Soggetti analizzati*

I gruppi considerati in questo lavoro di ricerca sono due: il gruppo sperimentale formato da 74 individui praticanti l'arte marziale VVD e il gruppo di controllo formato da 120 atleti praticanti a livello amatoriale altre attività sportive, quali nuoto, ginnastica artistica, tennis, sci, fitness, pallavolo, pallacanestro, calcio, equamente suddivisi per avere lo stesso peso statistico.

Entrambi i gruppi sono stati suddivisi per sei classi d'età (dai 15 ai 56 anni), per sesso, per quattro classi di anni di pratica (da uno a venti anni di pratica) e, solo per il gruppo sperimentale, per il livello o grado raggiunto (tre classi: da cintura bianca a cintura nera secondo *dang*).

### *Metodi e procedure*

È stato proposto un questionario tratto da Cratty, Pigott<sup>6</sup>, modificato in base alle esigenze di questa ricerca. Il questionario di autovalutazione è stato proposto ai soggetti al termine dell'allenamento, per il gruppo sperimentale al termine dell'allenamento del combattimento.

Nell'impossibilità di utilizzare test parametrici, in quanto è stato proposto un questionario di autovalutazione e la rilevazione è risultata di tipo qualitativo, si è fatto riferimento a test non parametrici e in particolare al test di Friedman – analisi della varianza per ranghi a due criteri di classificazione – che per campioni di grandi dimensioni propone un indice  $\chi^2_F$  distribuito approssimativamente come il  $\chi^2(k-1)$  con gdl  $k-1$ .

$$\chi^2_F = \frac{12 \cdot \sum_{i=1}^k T_i^2}{N \cdot k \cdot (k+1)} - 3N \cdot (k+1)$$

In seguito sono stati fatti dei confronti multipli a posteriori per individuare i trattamenti che risultano tra loro differenti, alla probabilità  $\alpha$  prefissata.

$$\alpha = \frac{0.05}{k \cdot (k-1)}$$

È stato così possibile valutare le differenze tra la significatività del gruppo sperimentale VVD e del gruppo di controllo.

## 24.3 Variabili

---

### *La motivazione*

Una forte motivazione è legata a una forte monoidea, cioè a una grande volontà nella ricerca del raggiungimento di un obiettivo che possa appagare i propri bisogni. Molti autori fanno una distinzione che risulta importante in ambito sportivo:

- Motivazioni estrinseche, determinate dalle sollecitazioni esterne.
- Motivazioni intrinseche, derivanti dai bisogni dell'individuo.

### *Le paure*

Le emozioni fanno parte integrante dello sport allo stesso modo delle qualità fisiche e tecniche.

Un tempo gli stati ansiosi venivano visti come un aspetto di influenza negativa per la prestazione e quindi si agiva nel tentativo di ridurli. Negli ultimi anni, invece, si è diffusa l'opinione che un moderato livello di ansia possa comportare un giusto grado di attivazione fisiologica, che può, a sua volta, tradursi in uno stimolo energizzante utile per il miglioramento della prestazione.

### *L'aggressività*

L'aggressività si esprime con manifestazioni cognitive, emotive e comportamentali<sup>7</sup>. La maggior parte degli autori fa una distinzione tra due tipi generali di aggressività che:

- Si trova nelle regole sociali, come avviene anche in un gioco.
- Implica la lotta per raggiungere un obiettivo.

Nell'attività sportiva si considera:

- Negativo, ciò che causa danno fisico, offese.
- Positivo, ciò che risponde a un atteggiamento incisivo di lotta, energia positiva di cui si ha bisogno per vincere.

### *La concentrazione*

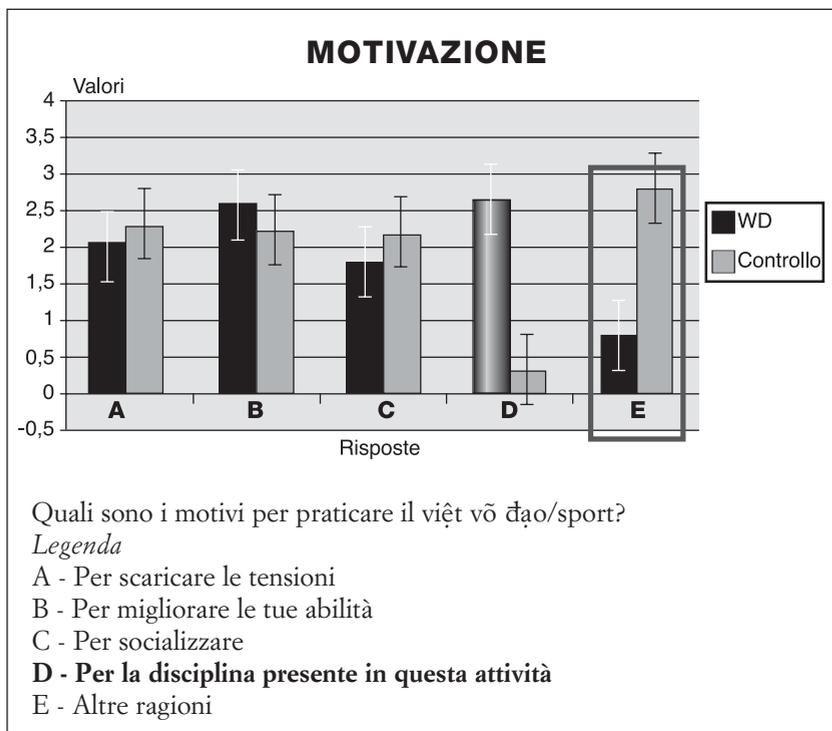
L'attenzione può essere spontanea, ossia involontaria, conseguente agli stimoli così come si susseguono attorno all'individuo oppure conativa, cioè volontaria, focalizzata su un determinato stimolo. Per allenare la concentrazione bisogna:

- Selezionare gli stimoli su cui focalizzare l'attenzione.
- Dirigere l'attenzione al momento opportuno verso le informazioni pertinenti.
- Mantenere l'attenzione sugli stimoli rilevanti.

## 24.4 Risultati

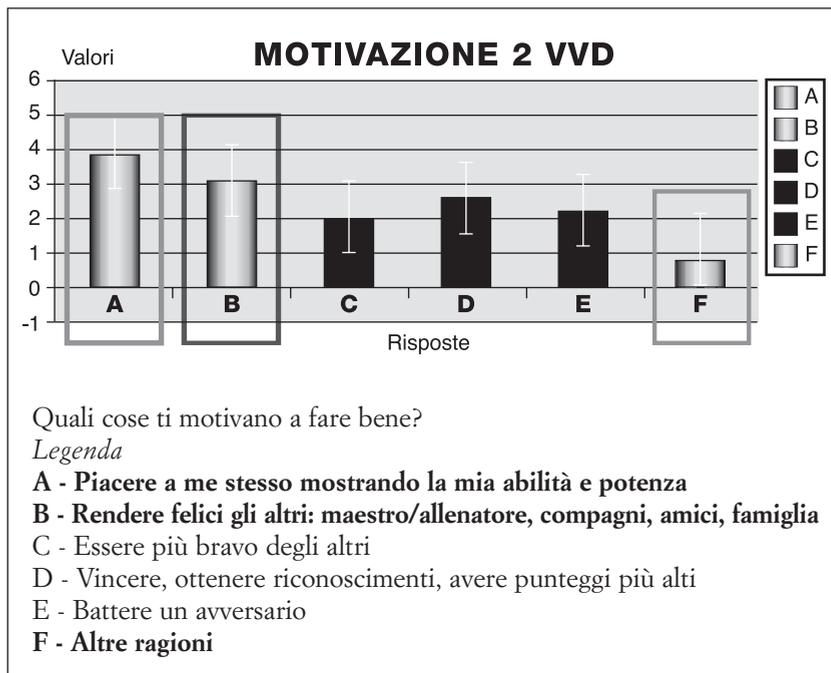
Nel questionario è stato chiesto ai soggetti di fare una scala di preferenza tra le risposte indicate alla domanda: quali sono i motivi per praticare il việt võ đạo/sport?

*Motivazione*



**Figura 5**  
**Motivazioni alla pratica. Stimoli**

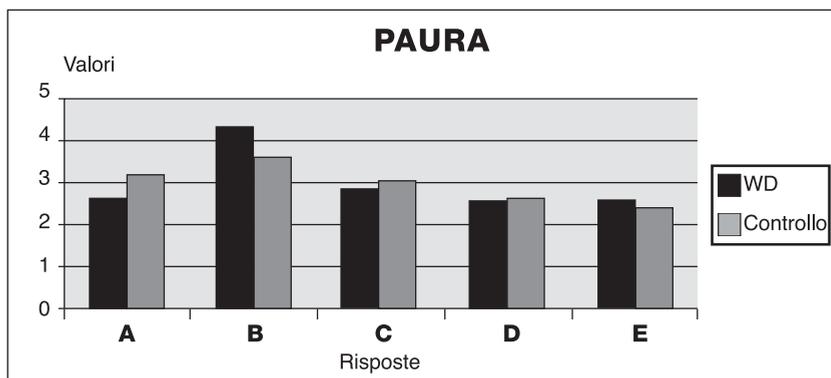
Dall'indagine statistica è risultato che le motivazioni per praticare il việt võ đạo sono legate alla disciplina presente in questa specifica attività a differenza di ciò che avviene per il gruppo di controllo, in cui sono altre le ragioni che spingono alla scelta della determinata attività sportiva. La ricerca della disciplina può, quindi, essere legata a una motivazione intrinseca rivolta all'autoeducazione.



**Figura 6**  
**Motivazioni alla pratica. Obiettivi**

Per quanto riguarda ciò che motiva a fare bene nella propria attività sportiva, in entrambi i gruppi prevale il voler piacere a se stessi mostrando la propria abilità e potenza, è una motivazione intrinseca legata al bisogno di autorealizzazione. Nel gruppo sperimentale è forte anche la motivazione a fare bene per rendere felici gli altri e in particolare il proprio maestro: questa è una motivazione estrinseca.

*Paure*

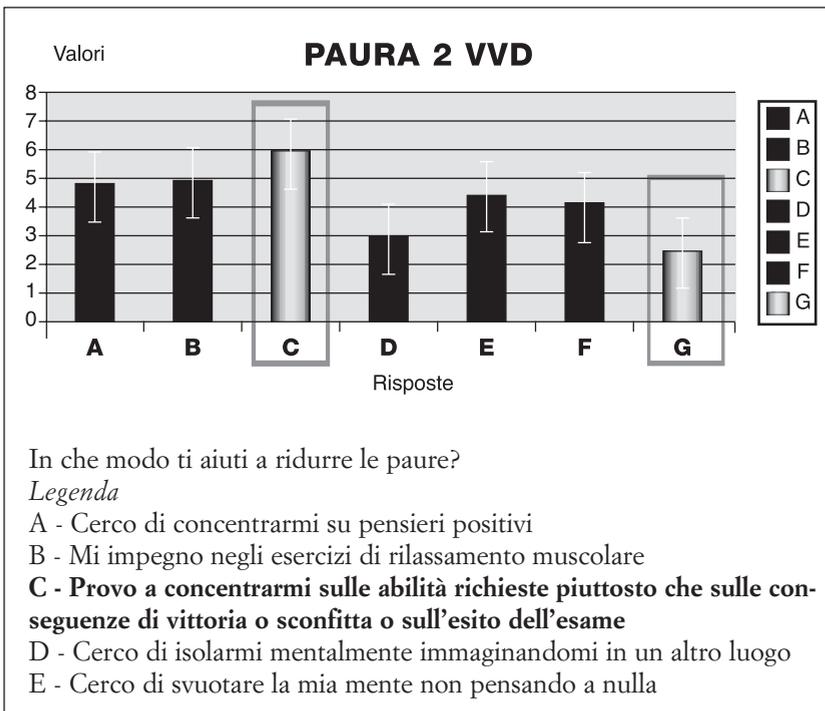


*Legenda*

- A - Ti interessa ciò che i tuoi compagni di allenamento pensano della tua prestazione
- B - Ti interessa ciò che il tuo maestro pensa della tua prestazione
- C - Sei preoccupato della tua condizione psico-fisica e del tuo livello di abilità in relazione alle richieste dell'allenamento
- D - Sei preoccupato della tua condizione psico-fisica e del tuo livello di abilità in relazione al tuo avversario di combattimento
- E - Sei preoccupato del danno fisico

**Figura 7**  
**Paure e prestazione. Tipologia**

Nel gruppo sperimentale e nel gruppo di controllo il livello più alto di paura lo si riscontra nei confronti del maestro/allenatore e in ciò che può pensare della prestazione. Nel gruppo di controllo risulta essere molto importante anche il giudizio dei compagni di allenamento, mentre all'interno del VVD risulta più importante la paura legata alle condizioni psico-fisiche e ai livelli di abilità in relazione alle richieste dell'allenamento, trattandosi di una disciplina estremamente tecnica e di contatto.



F - Cerco di sminuire nella mia mente l'importanza di ciò che sto per fare (combattimento, esame, gara), pensando che in realtà non è questo che è importante

**G - Per ridurre la paura cerco di immaginarmi "vincitore" e che sto per ottenere un successo**

**Figura 8**  
**Paure e prestazione. Tecniche di controllo**

Per ridurre le paure che si possono presentare, il gruppo sperimentale tende a concentrarsi di più sulle abilità richieste invece di immaginarsi vincitore, in quanto il VVD è un'attività sportiva dove si prevede sia il confronto diretto che l'esercizio solitario, per mezzo di tecniche complesse che richiedono costante impegno fisico e mentale.

*Aggressività*

Per quanto riguarda l'aggressività, è stata indagata l'intensità dei pensieri aggressivi valutando:

- *Quando* sono presenti questi pensieri aggressivi: nel gruppo sperimentale ve ne è una certa presenza all'interno dei sogni, come se il loro contenuto fosse influenzato dall'ambiente circostante.
- *Quanto* sono intensi i pensieri aggressivi: nel VVD, prevale un maggior controllo dell'aggressività.
- *Verso chi* sono diretti più spesso i pensieri aggressivi: in entrambi i gruppi è risultata una maggior aggressività verso gli avversari, gli arbitri e i giudici, dato abbastanza scontato trattandosi di un'analisi di attività sportive.

La differenza tra i due gruppi emerge dalla constatazione che nel gruppo sperimentale l'aggressività è rivolta meno nei confronti del maestro e più verso se stessi, il contrario di ciò che avviene nel gruppo di controllo, dove si è più aggressivi verso l'allenatore e meno verso se stessi. Sembra dunque che le figure del maestro e dell'allenatore siano diverse nella sostanza, sebbene nella ricerca siano state comparate in mancanza di altri termini di paragone.

*Esercizio mentale*

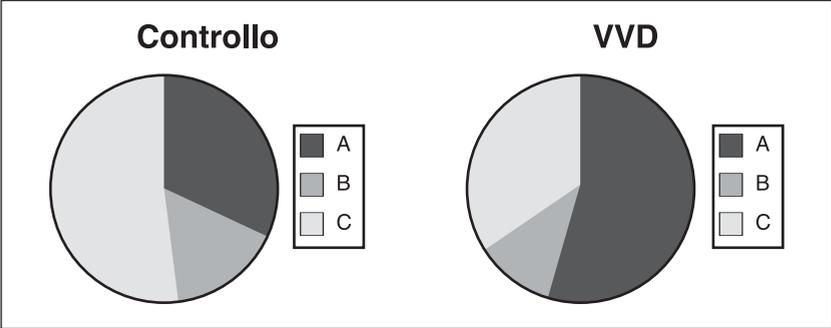
In questo passaggio è stato richiesto di dare una sola risposta alle seguente domanda:

Quando pensi alle abilità e alle tecniche del việt võ đạo/tuo sport come ti vengono i pensieri?

**A – Ti immagini mentre guardi il tuo corpo durante l’esecuzione e percepisci il movimento**

B – Immagini di vedere te stesso da lontano o da un’altra prospettiva spaziale, per esempio da sopra

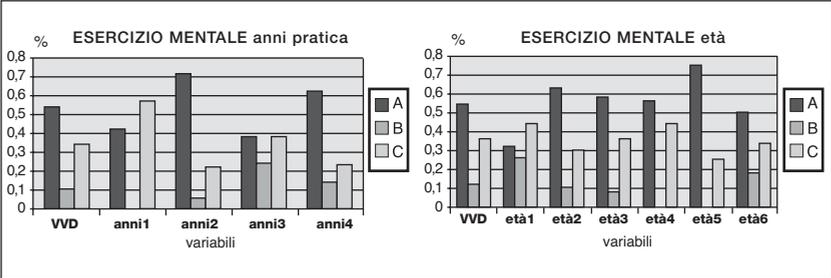
C – Pensi alle tecniche e abilità senza cercare di visualizzarti mentre le esegui



**Figure 8 e 9**  
Pratica e stato mentale. Gruppo sperimentale e di controllo

VVD: 54% A

Controllo: 32% A



**Figure 10 e 11**  
Esercizio mentale. Anni di pratica e anni di età

Si può notare come nel primo anno di pratica e tra i più giovani viene rispecchiato l’andamento del gruppo di controllo: solo con la pratica costante del VVD si giunge ad applicare maggiormente la tecnica di immaginazione del proprio corpo percependo il movimento.

## 24.5 Conclusioni

---

I risultati dimostrano l'importanza della figura del **maestro**:

- Motivazione estrinseca, si vuole rendere felice il proprio maestro.
- Paura, si è preoccupati di ciò che il maestro pensa della prestazione.
- Aggressività, i pensieri aggressivi non si rivolgono verso il maestro.

Di conseguenza sarà compito del maestro:

- Motivare i propri allievi con metodi diretti, classificabili in: consenso (con dosaggio di ricompense e punizioni); identificazione (tramite il rapporto personale atleta-allenatore); interiorizzazione (attenta agli aspetti motivazionali individuali dell'atleta).
- Metodi indiretti, atti a modificare la situazione ambientale, per esempio con la varietà nell'esercizio proposto in allenamento pur mantenendo lo stesso obiettivo, con la diversificazione della seduta di allenamento, con lo scambio dei ruoli.
- Capire i bisogni dell'atleta.
- Far acquisire fiducia in sé.
- Aiutare gli allievi a trovare il proprio modo personale per ridurre la paura a livelli ottimali per la prestazione.

Inoltre, nel VVD si osserva più interiorizzazione dell'intensità dei pensieri irruenti grazie al maggior controllo dell'aggressività, presente nei sogni – ipotesi confermata – ma rivolta in prevalenza verso se stessi. Infine, l'esercizio mentale è più attivato in quanto si usa abitualmente l'immaginazione dell'esecuzione del movimento.

---

<sup>1</sup> Estratto da Crivellaro, 2005.

<sup>2</sup> Antonelli, Salvini, 1987.

<sup>3</sup> Lowen, 1983.

<sup>4</sup> Goleman, 1995.

<sup>5</sup> Cratty, Pigott, 1988.

<sup>6</sup> Ivi, pp. 47-49.

## LO YOGA, UNA LUNGA STORIA

Maria Vittoria Bertolucci

## 25.1 Radici

In uno dei testi più famosi dello yoga, *Haṭha Yoga Pradīpikā*<sup>1</sup>, a proposito di una delle varie pratiche che vengono descritte viene detto: “Distrugge le grandi cause della sofferenza e tutti i mali, a cominciare dalla morte”. La sofferenza, la morte: le due condanne che segnano il destino dell’uomo. Le religioni tendono a promuoverne l’accettazione identificandole con momenti di prova, occasioni di purificazione, stazioni di passaggio verso mondi superiori; la filosofia da sempre si interroga su di esse e, qualche volta, si dichiara incapace di rispondere, di reperire attribuzioni di senso; la scienza, che ha visto spesso vanificati i suoi sforzi, proietta nel futuro la possibilità di sconfiggerle. In generale gli uomini odierni cercano di esorcizzarle, narcotizzandosi con un lavoro dai ritmi frenetici o con gli svaghi, spesso connotati dagli stessi ritmi, nel cosiddetto tempo libero. Lo yoga fin dalle prime tracce scritte, ma anche iconografiche<sup>2</sup>, si pone il problema di spezzare la terribile necessità di questo destino, di “divorare il tempo” come recita un importante testo medievale del tantra buddhista, il *Kālacakra*<sup>3</sup>, di attingere la libertà assoluta. Lo strumento è la sconfitta dell’ignoranza, come viene ripetuto innumerevoli volte in tutti gli scritti, che siano raccolte di rituali, indicazioni per la pratica o trattati filosofici. In realtà, per il pensiero indiano, l’uomo soffre e muore a causa di un errore fondamentale che gli fa credere di essere separato dal Tutto, inducendolo a non riconoscere di essere tutt’uno con l’Assoluto. Lo yoga insegna appunto i mezzi, le pratiche per cancellare questa falsa conoscenza e raggiungere un **sapere** che è immediatamente anche **essere**. La vera conoscenza è, infatti, sempre identificazione, eliminazione della dualità soggetto-oggetto. Il metodo che viene insegnato prevede un cammino graduale tranne per chi goda di un’illuminazione

improvvisa e spontanea. Occorre, prima di tutto, abbandonare la conoscenza sensibile e la razionalità che si fonda su di essa – anche se dopo averle usate correttamente ed esplorate nelle loro molteplici potenzialità – per poi liberarsi del senso dell’io individuale acquisendo una coscienza cosmica, riconoscersi nella manifestazione e, di conseguenza, divenire capaci di dominare le stesse leggi della natura. Dopo aver raggiunto questi traguardi talmente alti da apparire inconcepibili per il senso comune, può realizzarsi l’identificazione con l’Assoluto stesso e la **liberazione** definitiva. “Śivo aham” recita un famoso *mantra* śivaíta, “Io sono Śiva, l’Assoluto senza limitazioni”.

Questa premessa è opportuna per collocare subito lo yoga al livello che gli compete, ineludibile pur nei limiti di uno scritto che intende tener conto anche delle pratiche che ai giorni nostri si definiscono yogiche e che tuttavia appaiono piuttosto lontane dal cammino indicato nei testi classici. Del resto, un legame con la tradizione antica viene rivendicato tuttora dalle scuole di yoga e il giudizio sulla sua effettiva esistenza e sulla sua forza o debolezza può costituire un criterio di valutazione e di legittimazione importante. Resta comunque la difficoltà di applicare questa misura, soprattutto per la facilmente intuibile complessità nell’indicare i garanti della tradizione, tanto più che già nel passato scuole di yoga molto diverse tra loro si sono dichiarate depositarie esclusive del sapere tradizionale.

La maggior parte degli autori si rifanno all’etimo per definire il termine yoga. Poiché la radice *yuj* significa legare assieme, tenere stretto, mettere sotto il giogo, yoga significa unione o soggiogare. I due elementi che verrebbero uniti o, meglio, dei quali l’uno soggioga l’altro, cambiano con il variare delle terminologie adottate dalle diverse scuole. Solo per fare alcuni esempi, degli elementi finali, preceduti da altre coppie nel lungo cammino che conduce dal molteplice all’uno, si possono ricordare: Brahman, l’Assoluto, con Ātman, l’anima individuale; Puruṣa, uomo, Essere supremo, con Prakṛti, sostanza primaria, natura; Śiva, benigno, nome del terzo dio della Trimurti, l’Assoluto per i tantrici, il Signore dello yoga, con Śakti, la potenza, l’aspetto femminile di Siva. Inoltre, i significati della radice sono così variamente connotati e così poco definiti che possono alludere a diversi esiti. Per esempio, all’unione dell’anima con l’Assoluto raggiunta attraverso l’abbandono a Dio nello yoga devozio-

nale, il *bhakti yoga*. Ma, ugualmente, anche allo sforzo eroico necessario per aggiorare i sensi e con essi i desideri, le passioni, gli automatismi della mente e le stesse forze della natura, come nelle pratiche dello *haṭha yoga*, inteso come lo yoga della forza o degli eroi. Bisogna aggiungere che questi sono solo due esempi di una serie di discipline, diverse fra loro per i metodi ma talvolta anche per il fine, che da quattromila anni percorrono la storia dell'India e portano lo stesso nome. La definizione proposta da Mircea Eliade<sup>4</sup>, secondo il quale lo yoga è una “tecnica di ascesi”, ha il vantaggio di non escludere nessuna scuola anche se non serve per distinguere lo yoga da altri metodi come quelli dell'esoterismo islamico o della cabala ebraico-cristiana o di altre tradizioni esoteriche occidentali. Fra le tante altre definizioni formulate merita infine di essere segnalata quella di Arthur Avalon che ha parlato del procedimento dello yoga come di un “ritorno alla sorgente”, ossia di un cammino a ritroso verso il luogo da cui siamo partiti, da cui tutto procede<sup>5</sup>.

Quanto è stato detto non può che incontrare qualche difficoltà nell'adattarsi allo yoga praticato attualmente. Perfino in India, infatti, si sono affermate scuole che promuovono semplicemente la performance fisica o, al massimo, l'equilibrio e il benessere psicofisico del praticante, specialmente a partire dagli anni Sessanta, anche al seguito del successo ottenuto dallo yoga in Occidente. Ciò rende difficile adottare una definizione onnicomprensiva, mentre appare più opportuno distinguere questo nuovo tipo di yoga dall'antica disciplina tradizionale o, addirittura, rinunciare alle definizioni che spesso non riescono ad abbracciare interamente una realtà estremamente complessa e in continuo divenire. È certo comunque che lo yoga – quella forma di yoga che non recide i legami con una tradizione “alta” – è una delle sei vie, *darśana*, considerate ortodosse perché non contraddicono la dottrina dei *Veda*<sup>6</sup>. Queste sei vie corrispondono alle scuole: *nyāya* e *vaiśeṣika*, due sistemi logici; *sāṃkhya*, che costituisce la base filosofica più importante dello yoga; *yoga*; *mīmāṃsā*<sup>7</sup>; *vedānta*<sup>8</sup>.

## 25.2 Tantra e haṭha yoga

---

La forma di yoga più diffusa oggi nel mondo è lo haṭha yoga. Molti autori sottolineano i forti legami fra lo haṭha yoga e il tan-

tra. Per questa ragione e perché sono indispensabili a introdurre la prospettiva storica dello yoga, è necessario richiamare i principi fondamentali dell'uno e dell'altro.

Il tantra – la tradizione fa derivare il termine dai due temi *tan*, stendere e *trā*, salvare – attraversa tutta la storia dell'India. Alcuni dei suoi principi provengono, sembra, dall'antica civiltà preariana. Certamente, a partire dai primi secoli della nostra era, interessa tutti i grandi movimenti filosofici e religiosi, il buddhismo, lo śivaismo e il viṣṇuismo: “Passato il secolo V d.C.” afferma Mircea Eliade<sup>9</sup>, “il tantrismo diviene un *modo* religioso panindiano”. Fino ai giorni nostri continuano ad essere composti testi ai quali si può attribuire il titolo *Tantra* e che sono rigorosamente anonimi oltre che destinati a pochi eletti. Ha scritto Raniero Gnoli<sup>10</sup>:

Il denominatore comune che troviamo in tali scritture, è offerto dallo scopo dichiarato, che è senza eccezione uno soltanto, cioè quello di offrire agli uomini di questa età<sup>11</sup> un mezzo più adeguato e diretto per arrivare a conseguire i poteri o ‘perfezioni’ (siddhi)... o la liberazione definitiva dai mali dell'esistenza fenomenica, della trasmigrazione, della storia.

Nell'ambito della vasta produzione tantrica scritta si distingue il maggiore ritualismo degli *Āgama* e il maggiore esoterismo dei *Tantra*. Ambedue includono lo yoga fra i mezzi di realizzazione che si dice promanino direttamente da Śiva, il signore dello yoga. Uno dei rituali tantrici di cui si parla più spesso è il *pañcatattva* o *pañcamakāra* o delle cinque m: *matsya*, *māṃsa*, *madya*, *mudrā*, *maithuna*, pesce, carne, alcol, cereali, unione sessuale. Non è questa la sede per soffermarsi sui significati simbolici del complicato rituale, ma si può ricordare che le pratiche si facevano dopo l'iniziazione e che questa era riservata a chi possedeva certe qualità. Allo stesso modo il famoso principio tantrico che la causa di dannazione per i più è veicolo di salvezza per l'adepto, come più volte avvertono i testi, è riferito solo a chi è andato realmente oltre il comune modo di conoscere. Tra le scuole del medioevo – soprattutto tra quelle del Kashmir che esplicitamente si riferivano al tantra e, più precisamente, allo śivaismo monistico – si ricordano la Spanda, la Krama e la Kula, poi confluite nella Trika. Le frequentarono vari maestri, tra i quali il grande Abhinavagupta<sup>12</sup>, poiché il “Kashmir, dal IX al XII secolo, fu una delle regioni dell'India di maggior cultura

e sapere. *Yogin* e devoti si vantavano del numero di maestri che avevano frequentato”<sup>13</sup>.

In questo periodo emersero due principi fondamentali del tantrismo. Il primo comprende la cosmologia linguistica, bene illustrata già nello *Śiva sūtra*<sup>14</sup> e, ancora prima, nei testi della scuola *Mīmāṃsā* e nel *R̥g-Veda*, in cui si dice che la parola, *vac*, è vasta come il Brahman. L'altro esprime la teoria della sostanziale identità tra pensiero duale o discorsivo – proprio della comune rappresentazione della realtà – e pensiero non-duale o luminoso. Al contrario, una netta distinzione esiste fra i due per il tantrismo buddhista, *Vajrayāna*, che si espande in tutta l'India fra VII e IX secolo, precedendo e in parte influenzando quello induista. L'affermazione di un'altra identità è invece comune alle due correnti, buddhista e induista: quella tra *samsāra* e *nirvāṇa*. Comune è inoltre il principio della liberazione in vita che coincide con la possibilità di liberarsi dal tempo, non solo da quello segnato dal percorso rettilineo vita-morte delle singole esistenze, ma anche da quello circolare dei *cicli cosmici*. È nell'ambito di questo vasto movimento noto come tantra, nelle varie correnti di appartenenza, che si elaborano le teorie fondamentali dello yoga. Una di esse è il sistema dei trentasei principi che riprende e amplia la cosmologia *Sāṃkhya*, ovvero la scienza dei numeri che enumera i venticinque principi che si succedono gerarchicamente, a partire dalla natura naturante, *Prakṛti*, che si contrappone all'anima-spirito, *Puruṣa*<sup>15</sup>.

Lo *haṭha yoga* può essere considerato come una sintesi di yoga e di tantra<sup>16</sup>. Proprio per questo è molto di più che una serie di tecniche volte a rafforzare ed equilibrare il corpo e la mente, anche se le comprende, dal momento che la realizzazione riguarda tutte le componenti dell'essere e, inoltre, è utile conservarsi in salute per vivere a lungo e procurarsi più occasioni per raggiungere la liberazione.

Nello *haṭha yoga* è fondamentale l'idea che il corpo è un microcosmo, che esiste dunque analogia tra il corpo stesso e l'universo, il macrocosmo, aspetto molto rilevante per la pratica e per la stessa teoria della conoscenza. Da questa analogia nasce infatti l'ipotesi che sia possibile conoscere l'universo tramite l'osservazione interiore o imparare a padroneggiare il corpo e la mente impadronendosi al contempo dei segreti della natura.

Un altro principio, ugualmente importante, è quello della possi-

bile transustanziazione del corpo, opportunità che avvicina le pratiche yogiche a quelle dell'alchimia, in cui la ricerca della pietra filosofale può essere assimilata anche alle operazioni atte a generare il cosiddetto corpo di gloria. Tutti gli autori, infine, sottolineano la centralità della cosiddetta fisiologia mistica. Scopo fondamentale dello haṭha yoga, afferma ancora Mircea Eliade<sup>17</sup>, è "il risveglio dei centri mistici (cakra), onde preparare il risveglio della misteriosa kuṇḍalinī". Lo haṭha yoga descritto nei tre testi canonici, *Haṭha Yoga Pradīpikā*, *Gheraṇḍa saṃhitā* e *Śiva saṃhitā*<sup>18</sup>, differisce da quello del famoso testo *Yogasūtra* di Patañjali<sup>19</sup> prima di tutto perché si riferisce prevalentemente a chi vive nel mondo, mentre il testo di Patañjali è indirizzato a quelli che intendono ritirarsi dalla vita attiva. Nei tre testi canonici assumono inoltre un ruolo importante elementi che non vengono menzionati negli *Yogasūtra*, come le purificazioni del corpo *śat-karman*, i gesti magici *mudrā* e i legamenti *bandha*. Le posizioni sono ampiamente illustrate così come i vari tipi di *prāṇāyāma* che deve essere preceduto e non seguito dal ritiro dei sensi, *pratyāhāra*, come invece si afferma negli *Yogasūtra*. Ora, poiché la conoscenza ordinaria del mondo avviene tramite i sensi, la realizzazione del vero *prāṇāyāma* prevede il raggiungimento di un modo diverso di conoscere, che è quello dello stato di sogno, *svapna sthāna*, in cui risiede il *prāṇa*, la forza vitale, la sorgente da cui il corpo grossolano trae appunto vitalità.

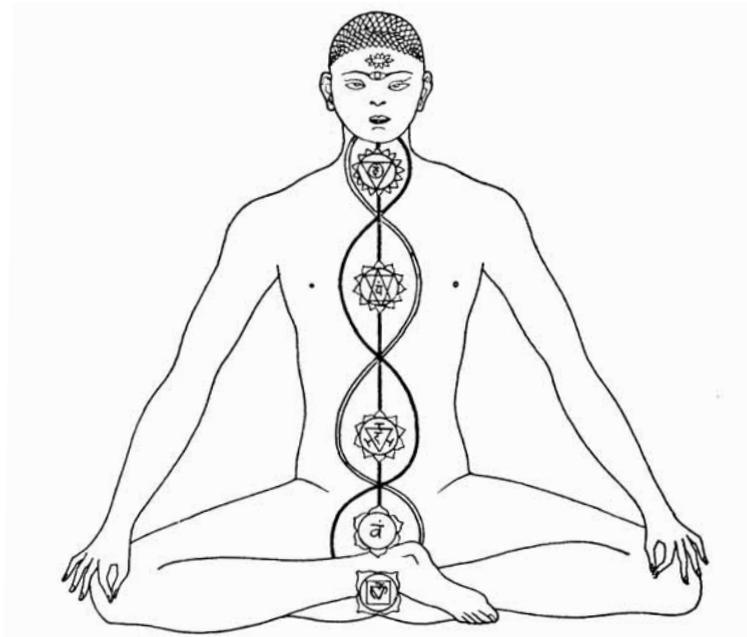
Nei tre testi canonici dello haṭha yoga sopra ricordati si trovano inoltre ampi riferimenti al sistema delle *nadi* e dei *cakra*, del tutto assente negli *Yogasūtra*. Si tratta del tentativo grandioso – perseguito solo dall'induismo in maniera sistematica – di descrivere, attraverso un linguaggio fortemente connotato dai simboli, i mondi e gli stati di coscienza che trascendono il comune modo di vedere, appartenenti dunque alla sfera dell'anima per dirla in termini più vicini al pensiero occidentale. L'esposizione più chiara e completa a riguardo si trova nel *Śat cakra nirupana*<sup>20</sup>.

Il testo sanscrito descrive i *cakra*, con grande ricchezza di immagini: fiori di loto, animali, figure geometriche, divinità, lettere e mantra. La presenza di questi elementi suggerisce immediatamente che la natura dei *cakra* è diversa da quella a cui appartengono le cose, che sono oggetto della conoscenza sensibile nel quotidiano, connotate da numero, peso e misura. Il termine, usato spesso

in sanscrito per descrivere realtà diverse, significa alla lettera cerchio o ruota, ma può indicare uno stato dell'essere o della coscienza e non può dunque essere attribuito a parti specifiche del corpo fisico con le quali viene stabilita solo una consonanza simbolica<sup>21</sup>. Le nadi sono anch'esse elementi fondamentali del corpo sottile, in funzione di veicoli o del *prāṇā* o del *manas*. La loro caratteristica consiste nello scorrere, come suggerisce il nome che significa fiume, ruscello. Nel primo cakra, *mūlādhāra*, alla base della nadi centrale, *suṣumnā*, viene rappresentata la dea Kuṇḍalinī, sotto forma di serpente arrotolato tre volte e mezzo attorno al *linga*. Kuṇḍalinī – che significa, tra l'altro, orecchino o specchio d'acqua circolare – è la forza vitale ma anche la Śakti, la potenza di Śiva, che se ne sta addormentata finché non viene risvegliata dall'adepto, *sādhaka*. Allora si raddrizza, sibilando lungo la *suṣumnā* – identificandosi con essa, si potrebbe dire – per andare a congiungersi con Śiva nel cakra situato simbolicamente nel centro fra le sopracciglia, *ajñā*. Giunge poi in quello che non è più neanche un cakra, situato simbolicamente sopra la testa, il loto dai mille petali, *sahasrāra*.

Si ispirano al sistema delle nadi e dei cakra anche le pratiche del kuṇḍalinī e del kriyā yoga che possono essere considerati aspetti particolari dello haṭha yoga. Nel kuṇḍalinī, che ha come scopo quello di risvegliare la forza vitale, la devi kuṇḍalinī appunto, si utilizzano diverse tecniche: *prāṇāyāma* particolari con ritmi specifici per ogni cakra; visualizzazioni dei *maṇḍala*; emissioni dei mantra; i *mudrā*; i *bandha*. Nel kriyā si utilizzano soprattutto percorsi di coscienza oltre al *prāṇāyāma*, ai *mudrā* e ai *bandha*. Mentre non esistono esposizioni sistematiche di pratiche di kuṇḍalinī, anche se molti testi importanti vi si riferiscono, per il kriyā si può far riferimento al sistema realizzato, in tempi recenti, dal maestro Satyananda, il quale afferma di aver attinto a tradizioni orali e del quale si parlerà più avanti. Moltissime altre cose andrebbero dette in un'esposizione appena esauriente dello haṭha yoga ma lo spazio disponibile permette soltanto altre due osservazioni. La prima è che secondo il notissimo *Bhagavad-gītā*<sup>22</sup> una delle modalità essenziali dell'agire dello yogin è quella del *niskama karma*, l'azione senza il desiderio del risultato, ossia l'inazione nell'azione, che poi equivale all'agire nell'apparente non agire del meditante, immobile nel suo centro dal quale emana luce su tutto ciò che si muove intorno. La

seconda è che il termine haṭha, spesso viene interpretato riferendosi alle due sillabe che lo compongono, *ha*, sole e *tha*, luna, con l'accento posto sul processo di progressiva riunificazione degli opposti a cui la pratica conduce. Altre volte si evidenzia il significato della parola assunta per intero – haṭha, forza – e allora si allude allo slancio dello yogin, alla sua appartenenza al mondo degli eroi e al suo intrepido sforzo supportato dall'ardore, *tapas*. Ne derivano anche metodi diversi e la possibilità per il praticante di scegliere la via che più si adatta alla sua natura. Questo, da una parte, presuppone quella conoscenza di sé che sta anche alla base della filosofia occidentale<sup>23</sup>, mentre, dall'altra, si oppone a quella propensione verso il sincretismo, che di per sé non è estranea alla storia dello yoga ma che, a volte, diventa eccessiva e quindi fuorviante soprattutto se è poco consapevole della specificità dei vari indirizzi e della loro reciproca compatibilità. A questo stesso fine, quello della scelta consapevole dei mezzi per la realizzazione, è indirizzato il monito che Kṛṣṇa<sup>24</sup> stesso rivolge nella *Bhagavad-Gīta* ad Ārjuna<sup>25</sup>, di conoscere la legge che lo governa, il suo dharma, agendo in conformità. “Niente più della battaglia giusta s'addice a uno Kṣatriya”<sup>26</sup> dice il dio all'eroe che vacilla, per insegnargli poco dopo lo yoga.



**Figura 12**  
**Rappresentazione classica dei cakra nel macantropo**

## 25.3 La storia dello yoga tra contesto e altrove

Dal punto di vista strettamente filosofico la locuzione “storia dello yoga” potrebbe essere considerata una contraddizione in termini. Lo yoga, infatti, non ha storia perché si realizza nel “senza tempo” e in stati di coscienza diversi da quelli in cui si percepisce il trascorrere delle forme della società umana. Forse dunque è più corretto parlare di storia dei sistemi filosofici e delle scuole che dichiarano di rifarsi alla disciplina dello yoga. Tuttavia, come molti studiosi affermano, è difficile tracciare anche una storia della filosofia indiana. In India, infatti, fino a tempi relativamente recenti, non si è affermato il valore dell’originalità, l’interesse per le singole personalità e i contributi individuali. Al contrario, è diffusa la pratica dei vari commenti che si sovrappongono a una stessa opera mentre molti testi antichi appaiono come opere collettive<sup>27</sup>. Anche quando sono disponibili notizie storiche dei vari autori, è arduo distinguere ciò che viene detto per la prima volta da ciò che proviene da un testo precedente o che è la trasposizione scritta di un sapere orale, cosa che accade quanto mai frequentemente. Ne deriva un’evidente difficoltà nella collocazione cronologica dei testi e soprattutto nella loro contestualizzazione, poiché si dovrebbero cogliere le relazioni con molte epoche e tipi di società piuttosto che con una sola.

Pur con questa premessa, è tuttavia necessario indicare le correnti filosofiche più importanti perché la conoscenza dei fondamenti teorici è essenziale per orientare correttamente la pratica yogica. Essa infatti è collegata in termini organici e non occasionali a una teoria da cui riceve senso e legittimazione, a sua volta restituendole vitalità e ragion d’essere, in un incessante reciproco scambio. Né si deve dimenticare che questa stessa teoria viene espressa spesso in termini simbolici e volutamente incomprensibili per i più, rendendo con ciò impossibile qualsiasi esegesi divulgativa fondata su chiari riferimenti cronologici. Né che essa stessa viene svolta anche in un linguaggio filosofico e quindi più accessibile ai non iniziati, destinato a giustificare e a spiegare le verità più inaccessibili, con accenni che, tuttavia, non le svelano. Del resto, esistono opere eccellenti che espongono la storia della filosofia indiana, basti ricordare in Italia quelle di Giuseppe Tucci<sup>28</sup> e della sua scuola. Inoltre molti manuali prati-

ci premettono all'illustrazione delle tecniche di yoga sintetici riferimenti alla teoria e al suo sviluppo nella storia.

Per fornire qualche indicazione di lettura e una cornice teorica abbastanza semplice in cui inserire questo intervento, si possono indicare gli snodi essenziali di un cammino molto più tortuoso – intrecciato con altri numerosi processi impossibili da trattare in questa sede – con l'avvertenza che le documentazioni certe scarseggiano e l'opinione degli storici non è unanime, soprattutto per ciò che riguarda la storia degli inizi. Per sommi capi, si può collocare la nascita dello yoga nella valle dell'Indo – attuale Pakistan – durante il III millennio a.C., nell'ambito della società dravidica nel cui seno prosperava il culto della Dea, la Grande Madre, da cui deriverebbe la centralità attribuita alla Śakti in gran parte dei *Tantra*. Gli Arii – popoli nomadi provenienti da nord – dopo la conquista, iniziata nel II millennio a.C., assimilarono molti aspetti delle culture autoctone<sup>29</sup> riversandoli nei testi fondamentali, i *Veda* e le altre scritture della *Śruti*<sup>30</sup> e della *Smṛti*<sup>31</sup>. Dopo un periodo di decadenza – durante il quale il rito, momento fondamentale della religione vedica, sembra essersi ridotto a mero cerimoniale esteriore – si assiste, nel VI secolo a.C., alla nascita del buddhismo e della conseguente esaltazione della ricerca interiore. Da notare che la prima sistematizzazione dello yoga, i già citati *Yogasūtra* di Patañjali, fu prodotta nei primi secoli della nostra era anche per rispondere alla riforma buddhista e recuperare elementi della tradizione antica. Dall'VIII fino al XII secolo e oltre si sviluppa la grande speculazione filosofica del già ricordato Advaita Vedānta insieme a quella, altrettanto importante, dello śivaismo kashmiro che rielabora i temi della letteratura tantrica. Quest'ultima ricopre, in realtà, un periodo di tempo più vasto, vale a dire almeno dal V secolo fino quasi all'età attuale. Dopo la conquista da parte degli arabi, consolidatasi nel corso del XII secolo, riprende un periodo di decadenza in cui tuttavia si registrano scambi culturali importanti, come quelli relativi all'alchimia. Il declino culturale si accentua con il dominio inglese – già consistente alla metà del XVIII secolo e protrattosi fino al 1947 – che indusse molti intellettuali indiani a tagliare i legami con la tradizione e ad accettare il primato della cultura occidentale. Questo fenomeno innestò un processo tuttora in atto, nonostante le rivendicazioni di Mohandas Karamchand Gand-

hi (1863-1948), il *Mahātmā*, che cercò di ridestare nei suoi conazionali l'orgoglio dell'appartenenza ad una delle culture più grandi e più vitali dell'umanità.

## 25.4 Rapporti con altre culture

---

La storia dello yoga è plurimillenaria e sono di conseguenza innumerevoli gli apporti delle altre culture con cui la civiltà indiana è venuta via via in contatto. Si è già accennato al rapporto tra tantra e buddhismo in generale, ma si possono ricordare anche il taoismo cinese, il culto greco di Dioniso e l'alchimia cinese e araba. Per quanto riguarda i rapporti fra tantra e taoismo si può far riferimento al buddhismo zen che “può considerarsi come il compimento di lunghe tradizioni di cultura indiane e cinesi”<sup>32</sup>. Del resto il termine zen ha lo stesso significato di *dhyāna* e da esso probabilmente deriva. Il taoismo si avvicina allo yoga per varie tecniche, come quelle volte alla cura del corpo, all'uso consapevole del respiro, al raggiungimento della longevità o della vera e propria immortalità. Inoltre alcune pratiche taoiste di meditazione utilizzano percorsi di coscienza affini a quelle del *kriyā* yoga e, infine, il principio del wuwei è assimilabile al *niskama-karma* di cui si è parlato.

I rapporti tra la cultura greca e quella indiana sono testimoniati, tra l'altro, dalla leggenda secondo la quale Dioniso avrebbe soggiornato in India<sup>33</sup>, come anche dalla somiglianza, almeno dal punto di vista fonetico, tra i termini baccante e *bhakta*, devoto. Si deve inoltre ricordare l'importanza dell'iniziazione nel tantra così come nelle religioni greche dei misteri oltre alla segretezza delle pratiche, suggerite, in entrambi i casi, anche dalla loro collocazione ai margini della religiosità ufficiale. Infine, solo un accenno a uno dei più importanti fra gli elementi comuni: la tendenza al potenziamento delle sensazioni fino al raggiungimento di un eccesso – si pensi alla “mania” delle baccanti – che permetta di superarle e di attingere livelli diversi di coscienza fino alla stessa identificazione col dio, Śiva o Dioniso, appunto.

Per quanto riguarda l'alchimia, è noto che si tratta di un tipo di ricerca con modalità talmente simili in tutto il mondo e in tutte le epoche, che è difficile stabilirne le fonti. Le pratiche alche-

miche hanno attraversato la storia di tutti i popoli, essendo state fiorenti in India e in Cina nell'antichità per continuare, sebbene quasi sconosciute, nell'epoca attuale. Sicuramente ci sono stati scambi tra gli arabi e gli indiani al tempo della dominazione araba ed è plausibile che in quelle occasioni, ma probabilmente anche prima, siano giunti nel continente indiano i principi di quella che, quasi unanimemente, viene considerata la tradizione alchemica più antica e più autorevole, quella egiziana. L'alchimia ha fortemente influenzato l'Āyurveda<sup>34</sup>, il cui legame con lo yoga è sicuramente noto. La presenza dei minerali nella farmacopea ayurvedica, deriva dall'indirizzo alchemico mentre le pratiche ayurvediche di ringiovanimento e di prolungamento della vita sono suggerite in parte dallo yoga. In generale yoga e alchimia sono accomunati dal fine che si propongono, l'identificazione di sé con il Tutto, dalla consapevolezza dell'identità microcosmo-macrocosmo e dal cammino che prevede in ambedue i casi il raggiungimento di determinati poteri, che poi sono anche i mezzi per penetrare nei misteri delle molteplici dimensioni dell'essere.

## 25.5 Lo yoga in America

---

Lo yoga, approdato in America con i teosofi e con Vivekananda – figure sulle quali si tornerà più avanti – vi si diffuse già a partire dagli anni Cinquanta del secolo scorso, in ambienti ancora marginali, come quelli che vennero investiti dalla cultura della beat generation. Nei capitoli introduttivi si è già ricordato che uno dei personaggi più emblematici della letteratura beat, Allen Ginsberg, fu affascinato dal pensiero orientale. Il poeta diventò allievo del tibetano Chogyam Trungpa Rimpoche (1939-1987) e fondò una scuola di poesia in Colorado presso l'istituto intitolato al grande maestro del tantra buddhista, Nāropā<sup>35</sup>. Il movimento *hippie* fu profondamente influenzato dal pensiero beat, mentre il rifiuto dei valori della società americana contemporanea portava artisti di varia estrazione verso l'idealizzazione della cultura indiana, vista come la sola capace di condurre alla conoscenza di sé, all'equilibrio interiore e alla pace nel mondo<sup>36</sup>. Tutto questo trova una sua espressione esemplare nella inaugurazione del festival rock di Woodstock del

1969 da parte di Swami Satchidananda (1914-2005) – uno dei più noti maestri di yoga del mondo, promotore di molti simposi ecumenici per l'armonia fra le religioni – un atto che contribuì in modo decisivo alla diffusione dello yoga fra i giovani americani allontanandoli dall'uso delle droghe.

Questo approccio in cui si mescolano il mito dell'India, la ricerca di stati di coscienza diversi dall'ordinario, l'amore per tutto ciò che viene definito naturale – dal cibo alla nudità a una nuova concezione della salute – sta alla base dei fraintendimenti che hanno caratterizzato la diffusione dello yoga in America e, dagli anni Sessanta, anche in Italia. Il movimento beat, più colto, e quello dei cosiddetti figli dei fiori, più di massa, avevano saputo usare lo spettacolo come strumento di contestazione efficace e aggregante, proponendo la recitazione pubblica di testi poetici e performance musicali diverse. Una dimensione spettacolare si rivelava anche nel modo in cui i primi "capelloni" esibivano le loro chiome e le ragazze il loro corpo nudo, provocazioni idonee anche a segnalare una differenza ricercata e, appunto, esibita per rimarcare un'appartenenza sociale diversa in contrasto con la maggioranza della società utilitarista percepita come bigotta, guerrafondaia e razzista. Similmente, proprio per manifestare una scelta di vita, i primi praticanti esibivano posizioni yoga compiendo gesti di cui tuttavia non comprendevano il contenuto semantico. Era diffusa l'illusione di conoscere il profondo significato magico dei mudrā, che invece venivano intesi al pari di figure del mimo o della danza, destinati cioè alla comunicazione. Era inoltre pratica comune quella di cantare i mantra in funzione rilassante e socializzante, ignorandone la natura di parole di potenza per considerarli invece modi di espressione più vicini alla bellezza e alla semplicità naturali. Non esisteva la consapevolezza del fatto che il cammino dello yoga è una traversata in solitario, che la consegna è stata per anni quella del silenzio, che lo yogin, come altri iniziati, spesso tende a mimetizzarsi dietro comportamenti comuni e non si interessa espressamente ai destini dell'umanità pur compiendo col suo non-agire un'azione potentemente benefica per la natura intera. Bisogna precisare che i protagonisti di questi movimenti – poi propagatisi anche in Europa con il loro bagaglio di speranze e ingenui ideali – erano completamente a digiuno di esoterismo. Ne ignoravano pertanto la

conoscenza simbolica, scambiata con una lettura metaforica e allusiva della realtà, mutuata dalla letteratura, il più delle volte anche attraverso una banalizzazione delle concezioni del simbolismo poetico fine Ottocento.

Sulla situazione attuale si sofferma Carrie Schneider, una delle più celebri insegnanti di yoga di New York<sup>37</sup>, la quale individua nel suo paese scuole di yoga radicalmente diverse fra loro. In alcune si insegna una sorta di yoga acrobatico, in altre uno yoga contemplativo che non prevede neppure le posizioni classiche, anche se in ogni caso resta il fine comune di aggiungere il potere del corpo e quello della mente in vista della liberazione dell'anima. Schneider mette in risalto l'importanza assunta dalla produzione editoriale nella diffusione dello yoga negli Stati Uniti. Particolare rilevanza ebbe la pubblicazione, nel 1954, del libro *The Doors of Perception* di Aldous Huxley<sup>38</sup>, in cui si parlava delle virtù magiche del fungo allucinogeno peyote, suscitando interesse per metodi capaci di condurre a una certa espansione della coscienza. Da allora i praticanti della disciplina, nelle sue varie forme, sono aumentati sempre di numero tanto che attualmente se ne contano circa venti milioni.

## 25.6 ...in Europa

---

In Europa l'ambiente nato dall'idealismo tedesco dell'Ottocento fu particolarmente adatto ad accogliere le suggestioni della spiritualità orientale. Basti ricordare l'apprezzamento di Arthur Schopenhauer (1788-1861) per il buddhismo e, cosa che interessa più direttamente queste note, per le *Upaniṣad*. Un ammiratore di Schopenhauer fu Richard Wilhelm Wagner (1813-1883) il quale contribuì fortemente a diffondere l'interesse per il pensiero indiano a causa della fama da cui fu sempre circondato. Schopenhauer influenzò la cultura del suo tempo ma, a parte Friedrich Nietzsche (1844-1900) – il quale prima lo ammirò per poi ripudiarlo – non vi furono personalità altrettanto eccellenti della cultura alta che elaborassero temi direttamente derivati dalle scritture classiche indiane, destinati invece a influenzare ambienti diversi, lontani dall'accademia. Infatti, nella seconda metà del secolo era molto attivo nel mondo occidentale l'occultismo. Una prima contaminazione fra elementi

dell'occultismo, principi rosacrociari e massonici da una parte e una personale interpretazione della tradizione indiana dall'altra, fu operata da Melena Petrovna Blavatsky (1831-1891) la quale – dopo aver soggiornato a lungo in India e aver praticato come medium a New York – nel 1875 fondò la Società teosofica. Dopo la sua morte il movimento teosofico – cresciuto soprattutto negli Stati Uniti e in Inghilterra – avrebbe conosciuto diverse scissioni. La Società si configurò decisamente come una cerchia iniziatica sotto l'influenza di Annie Besant (1847-1933) e Charles Webster Leadbeater (1854-1934) i quali, ispirati anche al cristianesimo nella convinzione di poter conciliare le diverse tradizioni spirituali occidentali e orientali, avrebbero indicato in un bambino indiano il nuovo redentore. Il suo nome era Krishnamurti (1895-1986), il quale scrisse diversi libri e tenne numerose conferenze sempre contornato da uno stuolo di seguaci, ma si distaccò dalla teosofia. Anche Rudolf Steiner (1861-1925) iniziò con i teosofi dai quali si separò per fondare la Società antroposofica, mantenendo comunque la propensione a far convergere diverse correnti di pensiero. Occorre arrivare al 1893, perché un *guru* indiano venga a parlare in Occidente della filosofia e della religiosità indiana. Si tratta di Swami Vivekananda (1863-1902) il quale partecipò al Parlamento delle religioni di Chicago anch'egli animato dall'intento di arrivare a una sintesi fra scienza occidentale e spiritualità orientale. Il successo da lui ottenuto indusse Annie Besant a concentrare la maggior parte dei suoi interessi sullo yoga per il timore di perdere i seguaci che erano stati affascinati dalla personalità del maestro indiano.

Tutti questi movimenti, soprattutto la teosofia, furono decisamente criticati da René Guénon (1886-1951), considerato lo studioso più importante del secolo scorso del pensiero tradizionale. Guénon denuncia puntualmente superficialità ed errori nell'interpretazione dei testi, spesso ignorati del tutto o sottoposti a letture influenzate dallo storicismo e dalla mentalità evoluzionistica, cioè ad approcci contrastanti con la vera comprensione della tradizione. Scriveva Guénon: “A questo modo di vedere conviene opporre nettamente l'affermazione che all'origine tutto ciò che appartiene al campo intellettuale si trova in uno stato di perfezione, dal quale, in seguito non fa che allontanarsi gradualmente nel corso dell'ottenebramento”<sup>39</sup>. Infatti, non si può

dimenticare che, secondo la teoria dei cicli cosmici – centrale nel pensiero tradizionale indiano – l’umanità decade dallo stato di perfezione e di vicinanza al principio del *satyayuga* a quello di oscurità della nostra età, il *kaliyuga*, occorrendo giungere alla fine dei tempi perché tutto ricominci da una condizione aurea iniziale. Tutto ciò è molto lontano dall’idea di un indefinito progresso spirituale propugnata dai teosofi.

Dopo l’interruzione della guerra, già negli anni Cinquanta, lo yoga cominciò ad essere conosciuto e praticato da gruppi sempre più vasti di persone. Un impulso importante in tal senso fu dato dall’introduzione delle pratiche yogiche nei club Mediterranée da parte del loro fondatore Gerald Blitz (1912-1990)<sup>40</sup>. Negli anni Sessanta il maestro belga André Van Lysebeth (1921-2004) iniziò a pubblicare la rivista “Yoga” – ancora corrente, grazie principalmente alla moglie del fondatore – che si rivelò un potente strumento per la diffusione della disciplina in tutto l’Occidente, compresi America e paesi dell’Est europeo. Van Lysebeth è stato infatti uno dei più autorevoli pionieri dello yoga in Occidente, grazie all’elaborazione di un metodo di insegnamento che, senza venir meno ai principi della tradizione classica indiana, teneva conto tuttavia dei limiti fisici e dei condizionamenti culturali degli occidentali. Sempre lui fondò l’Unione Europea di Yoga, formò centinaia di insegnanti tenendo conferenze e seminari in tutto il mondo e ricevette importanti riconoscimenti anche in India. Scrisse inoltre numerosi testi che si distinguono per uno stile inconfondibile, semplice e comunicativo ma, allo stesso tempo, rigoroso e profondo, ai quali tuttora attingono moltissimi insegnanti e allievi di yoga. Negli ultimi decenni del secolo scorso si sono consolidate, in tutte le nazioni europee, le federazioni nazionali delle scuole per la formazione degli insegnanti di yoga. Un’intensa attività di formazione è svolta anche da scuole che fanno capo a maestri residenti in India come Iyengar<sup>41</sup> o Satyananda<sup>42</sup>.

## 25.7 ...in Italia

---

I primi decenni del Novecento furono caratterizzati anche in Italia, come in tutta Europa, da un pullulare di studi e pratiche a carattere esoterico, ora riferentesi quasi esclusivamente alla

tradizione ermetica e alchemica occidentale, ora interessati anche al pensiero indiano in generale e allo yoga in particolare. Fra le varie personalità ne vanno segnalate due di eccezione, Giuliano Kremmerz (1861-1930) e Julius Evola (1898-1974). Kremmerz è uno dei personaggi più importanti dell'esoterismo europeo fra XIX e XX secolo, dunque la sua opera risulta fondamentale per chi voglia approfondire lo yoga anche alla luce di un pensiero "magico" occidentale di alto livello<sup>43</sup>. Tuttavia, diversamente da Evola, non si interessò direttamente dello yoga e non è pertanto il caso in questa sede di soffermarsi su di lui. Sulla figura di Evola, filosofo dichiarato ammiratore del nazismo sebbene con qualche divergenza, è utile citare una recente intervista<sup>44</sup> a Massimo Cacciari, filosofo e sindaco di Venezia. Interrogato sulle ragioni dello "sdoganamento" culturale di Evola da lui compiuto già da due decenni, Cacciari ha rivendicato la legittimità di quell'operazione riferendosi alla fisionomia intellettuale di portata europea di Evola stesso già emersa all'inizio del XX secolo, in particolare per il suo contributo sull'idealismo magico in netta polemica con l'allora egemone ambiente gentiliano. Cacciari apprezzava inoltre la conoscenza del tradizionalismo da parte di Evola – pur rilevandone la minore profondità rispetto a Guénon – e il suo apporto alla diffusione della cultura europea in Italia. Cacciari precisava comunque che la "sua carriera si è conclusa con la guerra. Dopo non sarà più all'altezza delle riflessioni precedenti"<sup>45</sup>. Quanto detto serve anche a evidenziare l'imbarazzo della cultura italiana del dopoguerra, sviluppatasi prevalentemente in un clima antifascista, rispetto all'opera di uomini che con il fascismo furono compromessi, allo stesso modo che altri autorevoli pensatori in Europa lo furono con il nazismo. Ciò spiega naturalmente anche un certo vuoto culturale attorno alle basi teoriche della pratica dello yoga in Italia.

Per riprendere il filo degli avvenimenti, sempre negli anni fra le due guerre, fu attivo un celebre gruppo esoterico, quello di Ur. Il suo organo ufficiale fu la rivista che portò lo stesso nome, ma che uscì soltanto nel biennio 1927-1928. Gli articoli – rigorosamente anonimi ma scritti da importanti studiosi, tra i quali lo stesso Evola – furono poi raccolti in tre volumi insieme alle traduzioni di testi originali anche della tradizione tantrica, tibetana e buddhista<sup>46</sup>.

Dopo l'interruzione della guerra la cultura italiana fu influenzata dallo storicismo marxista, come testimonia la stagione artistica del neorealismo. Tra gli intellettuali prevalse l'interesse per i problemi politici e sociali più che per le ricerche esistenziali, mentre a livello di massa la Chiesa cattolica si assunse il compito di soddisfare le domande di senso dell'individuo. Una situazione che non mutò sostanzialmente neanche durante la successiva e più disincantata fase del boom economico.

Com'è noto, sia il sapere accademico che le idee correnti furono messe in crisi anche in Italia dal movimento del Sessantotto, essenzialmente un fenomeno giovanile, l'ultimo tentativo registrato fino a ora da parte dei giovani di rivendicare un'autonoma capacità di progettazione del futuro e di emanciparsi dalla cultura dei padri, anche grazie alla forza propulsiva dell'utopia. La rivolta all'autorità paterna e ai paternalismi di ogni tipo comportò la ricerca di nuovi orizzonti culturali, l'internazionalismo e quindi anche gli scambi con l'America. Del resto, anche nel nostro paese, erano già apparsi i primi hippie. Ma il Sessantotto durò poco, ben presto riassorbito da interessi più specificamente politici. Il movimento studentesco, infatti, dopo la mobilitazione contro la guerra nel Vietnam già alla metà degli anni Sessanta sulla scia delle accese contestazioni nelle università americane, aveva cercato l'appoggio del movimento operaio considerandolo essenziale per poter cambiare il mondo o per lo meno la società borghese capitalista occidentale. Tuttavia, fallito il progetto di unificazione con gli operai e nonostante alcuni significativi successi, gli studenti risultarono ben presto incapaci di resistere alla durissima repressione statale, in quanto movimento non organizzato. La delusione per il mancato appoggio dei partiti della sinistra ufficiale si tradusse nella creazione dei gruppi della sinistra extraparlamentare, molti dei quali si ispirarono al marxismo-leninismo, comprendendo anche spezzoni operai e intellettuali extrauniversitari.

Evola restò per lungo tempo una lettura dei giovani di destra mentre la sinistra anche extraparlamentare respingeva la metafisica in nome del materialismo, ancorché storico. Intorno ai gruppi politici, tuttavia, c'era un'umanità variegata di persone che ora si aggregavano ora si disgregavano, accomunate da un romantico ideale anarchico, caratterizzato da forti richiami al movimento hippie spesso tramite l'amore per la musica, soprat-

tutto rock. C'erano anche individui isolati che, pur non riconoscendosi nei comportamenti e nell'ideologia dell'estrema sinistra, ne condividevano il rifiuto dell'autoritarismo, della guerra, del razzismo, dell'ipocrisia che caratterizzavano i costumi della borghesia italiana nei primi decenni del secondo dopoguerra. Alla fine degli anni Settanta a queste correnti si aggiunsero anche ex militanti, in seguito allo scioglimento della maggior parte dei gruppi extraparlamentari. Alcuni presero la via dell'India seguendo la moda hippie e la musica dei Beatles che esaltava l'Oriente oltre alla pace e all'amore.

Queste frange hanno avuto il merito di aver aperto il varco all'introduzione della pratica dello yoga anche fra il popolo della sinistra e insieme la responsabilità di aver dato luogo a una serie di fraintendimenti. Da una parte, infatti, il senso di estraneità rispetto all'ideologia dominante e il forte disagio esistenziale generavano l'aspirazione a un cambiamento che investisse gli aspetti più profondi della personalità insieme a una non ben definita speranza di sottrarsi alla necessità e al tempo, per appagare quell'ansia di Assoluto da cui muove ogni ricerca che si possa definire spirituale. Dall'altra, la motivazione ideologico-politica in senso lato invitava a riferirsi allo yoga come a una sorta di controcultura, inventandosi un'opposizione Oriente-Occidente come antitesi natura-cultura. Si diffuse cioè anche in Italia l'opposizione natura-cultura e l'esaltazione della spontaneità, concetto piuttosto ambiguo che nasconde, quasi sempre, l'assunzione di comportamenti di cui si rivendica l'originalità e l'estraneità all'ambiente sociale che si intende contestare ma che in realtà ricalcano spesso vecchi stereotipi. Questo equivoco derivava dall'ignoranza dei fondamenti teorici dello yoga – che affondano in una storia plurimillennaria – e dell'intreccio con il pensiero filosofico che ha segnato spesso i cambiamenti anche delle pratiche. Si insisteva, inoltre, sull'errata identificazione dello yogin con l'individuo che si oppone alla società, quando in effetti la dimensione sociale tocca solo marginalmente il cammino di chi intende raggiungere dimensioni "altre". Lo yogin, infatti, non si oppone alla società – cosa che lo impegnerebbe troppo e lo distoglierebbe dalla sua ricerca – ma ne accetta le regole senza farsi coinvolgere oppure se ne allontana, si rifugia nella foresta o nell'eterno pellegrinare per non essere disturbato dagli obblighi sociali. Né bisogna dimen-

ticare che si operò spesso una specie di sincretismo che coinvolgeva, da una parte, lo haṭha yoga e, dall'altra, il buddhismo o esperienze di bhakti viṣṇuita – che predica la devozione e l'abbandono completo alla divinità – o anche idee tratte dai teosofi e da qualche altro pensatore, come Krishnamurti. Fu questa composita base ideologica che spinse migliaia di ragazzi italiani a confluire a Puna, nel sud dell'India, finché fu vivo il mito di Rajneesh<sup>47</sup>, come, più tardi nell'*āśram* di Sai Baba<sup>48</sup>.

Quelli che rimasero in Italia e quelli che vi ritornavano confluirono in parte nelle scuole di yoga esistenti già dalla fine degli anni Cinquanta. Fra il 1959 e il 1970, infatti, vennero fondate scuole a Milano, Firenze, Roma e in Liguria. Anche la UISP, all'inizio degli anni Settanta, iniziò a organizzare corsi di yoga con la collaborazione di alcuni Comuni, iniziativa che ebbe il merito di rendere accessibile lo yoga a chi non aveva la disponibilità economica per frequentare una scuola, sottraendo così la disciplina a quella specie di ghetto in cui era stata relegata perché ritenuta adatta solo a chi ostentava atteggiamenti anti-conformisti o troppo di élite. Il 1974 segnò la data di nascita della Federazione Italiana Yoga, seguita, poco dopo, dall'Associazione Nazionale Yoga, poi confluita nella European Federation of Oriental Arts. Entrambe le scuole organizzeranno corsi per diventare insegnanti, testimoniando così la diffusione della disciplina e anche l'urgenza di regolamentarne l'insegnamento stabilendo standard di base per la formazione.

Attualmente vi sono molte scuole che forniscono diplomi per insegnare, alcune a livello locale, altre più diffuse sul territorio nazionale. Dal 1999 esiste un'Associazione Nazionale Insegnanti di Yoga, mentre nel 2000 otto associazioni hanno costituito la Confederazione Nazionale Yoga con l'intento di definire e proporre un comune progetto di disciplina a partire dall'area dell'educazione. L'UISP, dal canto suo, ha istituito nel 1998 un coordinamento nazionale del settore yoga che riunisce esponenti di importanti scuole, giunte nel 2006 a raccogliere oltre 12.000 tesserati. Fra le realizzazioni più significative si ricordano la stesura di un codice deontologico insieme alla definizione dei criteri minimi di verifica delle conoscenze teoriche e pratiche richieste per insegnare lo yoga in ambito UISP e per essere riconosciuti come scuola di formazione.

La necessità di una regolamentazione è stata avvertita anche in

ambito istituzionale. Alcuni consigli regionali hanno, infatti, realizzato leggi sulle discipline cosiddette del benessere e bio-naturali – tra le quali rientra, a pieno titolo, lo yoga – mentre in sede nazionale si succedono numerosi progetti di legge sulla stessa materia in attesa della definitiva approvazione.

Il tempo dirà se lo yoga sarà in grado di mantenere una sua autenticità una volta sottoposto alle regole di una società che, nel suo insieme, tende ad allontanarsi sempre di più dai principi che lo hanno ispirato. La sua lunghissima storia suggerisce che sarà comunque in grado di sopravvivere.

---

<sup>1</sup> *Haṭha Yoga Pradīpikā*, (La piccola lampada dello *Haṭha yoga*), risale al XV secolo e richiama gli insegnamenti del leggendario Gorakṣanātha, vissuto forse nel X secolo, fondatore del movimento dei Nātha-yogin che ha diffuso in tutta l'India lo *haṭha yoga*, ancora vitale anche se poco conosciuto e che conserva, probabilmente, preziosi insegnamenti esoterici.

<sup>2</sup> Un esempio è la medaglia di Moen-jo daro con la divinità Śiva Paśupati che governa gli animali, a rappresentare i sensi ma anche il suo destino legato al corpo e alla psiche, ambedue animati e destinati a morire nel momento in cui l'anima – ciò che li anima – li abbandona, a meno che non vengano entrambi trascesi proiettando l'essere umano in uno stato al di là del tempo.

<sup>3</sup> Nāropā, 1994.

<sup>4</sup> Eliade, 1984, p. 22.

<sup>5</sup> Avalon, 1984, *passim* ma p. 70. Arthur Avalon è lo pseudonimo di sir John Woodroffe (1865-1936).

<sup>6</sup> I *Veda* (ca. 2000-1000 a.C.) sono il più antico documento della storia indiana. Sono ripartiti in tre raccolte: *Rg-Veda*, *Veda delle strofe*; *Yajur-Veda*, *Veda delle formule*; *Sāma-Veda*, *Veda delle melodie*. Ad esse si è poi aggiunto *Atharva-Veda*, raccolta di formule magico-religiose.

<sup>7</sup> La *mīmāṃsā* è divisa in *pūrva-mīmāṃsā* e *uttara-mīmāṃsā*. Quest'ultima investiga il fondamento di tutte le cose, Brahman, mentre la prima è una scienza del rito, stabilisce l'autorità assoluta dei *Veda* e la potenza degli inni vedici, dei mantra e delle formule magiche che vi si trovano.

<sup>8</sup> Per il vedānta l'unica realtà è il Brahman che si situa al di là della comune comprensione, mentre il mondo che ci appare è solo illusione. Nacque, sembra, nel III secolo d.C. e si divise in vari rami, i maggiori dei quali sono l'advaita vedānta, il monismo assoluto e il viśiṣṭadvāita, il monismo differenziato. Il maestro più famoso è Śaṅkara (788-820), esponente della corrente advaita.

<sup>9</sup> Eliade, 1984, p. 22.

<sup>10</sup> Abhinavagupta, 1999, p. XVII.

<sup>11</sup> L'età è il *kalīyuga* – cfr. *ciclo cosmico* nel Glossario – e il tantra è considerato la forma di yoga più adatta poiché ad esso non si addicono i metodi ascetici dei tempi passati.

<sup>12</sup> Abhinavagupta nacque in Kashmir intorno alla metà del X secolo. Frequentò molti maestri di diverse scuole tantriche e scrisse moltissime opere di filosofia, di mistica e di estetica, la più famosa delle quali è il *Tantrāloka*, un'esposizione del sapere esoterico e delle pratiche del tantra che conducono alla liberazione, per la quale cfr. le note precedenti.

<sup>13</sup> Abhinavagupta, 1999, p. XXX.

<sup>14</sup> Opera del IX secolo, basilare dello śivaismo kashmīro, cfr. Vasugupta, 1999.

<sup>15</sup> Il testo fondamentale è il *Śaṅkhyakārikā* del IV-V sec. per il quale cfr. Īsvaraḥṛṣṇa, 1994. Sui trentasei principi, cfr. anche Abhinavagupta, 1999, *passim* ma p. 210 ss.

<sup>16</sup> Eliade, 1984, p. 175.

<sup>17</sup> Ivi, p. 178.

<sup>18</sup> *Gheraṇḍa saṃhitā* e *Śiva saṃhitā* sono successivi ad *Haṭha Yoga Pradīpikā* ma tutti e tre offrono ampie spiegazioni pratiche e brevi considerazioni di carattere filosofico sullo *haṭha yoga*.

<sup>19</sup> *Yogasūtra* è collocato da alcuni nel II secolo, da altri due o tre secoli più tardi. Il commento più conosciuto è quello di Vyāsa, del VI sec. Nel testo – composto da 194 sūtra raggruppati in quattro libri – vengono esposti, per la prima volta in maniera sistematica, i principi dello yoga. Si tratta dell'aṣṭāṅga yoga, lo yoga a otto elementi: yama, niyama, asana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi, cfr. Patañjali, 1962.

<sup>20</sup> Capitolo di 55 versetti compreso in un'opera più vasta del XVI secolo, ampiamente commentato da Avalon, 1984.

<sup>21</sup> Per questa ragione è assurdo parlare di apertura dei cakra, locuzione piuttosto abusata oggi, in riferimento a esercizi o a massaggi di zone del corpo oppure a farmaci, strumenti tutti adatti ad agire sul corpo grossolano e non nella sfera cosiddetta dell'anima.

<sup>22</sup> La *Bhagavad-gītā*, *Il Canto del Beato* – parte del *MahāBhārata* – è il poema religioso indiano più conosciuto. La data di composizione è incerta ma situata fra IV secolo a.C. e V d.C. È considerato un classico dello yoga perché in esso Kṛṣṇa, incarnazione di Viṣṇu, trasmette all'eroe Ārjuna gli insegnamenti dello yoga. Il *MahāBhārata* è il più lungo poema epico del mondo: secondo alcuni iniziato già nel 1100 a.C., raccoglie tradizioni orali ancora precedenti.

<sup>23</sup> Il socratico γνοῦθι σαυτόν, conosci te stesso.

<sup>24</sup> Viṣṇu, la seconda persona della Trimurti, il Conservatore, il dio unico dei viṣṇuiti, si incarna periodicamente nei suoi avatāra per salvare l'umanità. Kṛṣṇa, una delle sue incarnazioni è una divinità vera e propria che, come Ercole, compie prodigi fin dalla nascita: la sua unione con sedicimila pastorelle “diventerà un soggetto importante della mistica erotica medievale”, cfr. Filippini-Ronconi, 1981, pp. 98 ss.

<sup>25</sup> Ārjuna è l'arciere per antonomasia, il terzo dei cinque fratelli Pāṇḍava che combattono i cugini Kaurava nella guerra infinita cantata dal *MahāBhārata*.

<sup>26</sup> *Kṣatriya* significa guerriero, membro della casta dei guerrieri.

<sup>27</sup> Al pari di *Iliade*, *Odissea*, *Le mille e una notte*, ecc.

<sup>28</sup> Tucci, 2005.

<sup>29</sup> Bisogna comunque precisare che non tutti gli storici considerano sufficientemente probanti i documenti sul culto della Grande Madre e alcuni avanzano riserve anche sull'evento della conquista ariana, nel senso comunemente accettato di una discesa di popoli nomadi del nord che distruggono le civiltà stanziali di Mohen-jo daro e Harappa, avanzando l'ipotesi alternativa di una stanzialità degli Arii in territorio indiano.

<sup>30</sup> La *Śruti* è la rivelazione divina che comprende le verità trasmesse oralmente, contenute, oltre che nei *Veda*, nelle *Upaniṣad*, commento filosofico dei *Veda*, che costituisce il fondamento di tutta la successiva speculazione filosofica, nelle *Saṃhitā*, nei *Brāhmaṇa* e negli *Āraṇyaka*.

<sup>31</sup> *Smṛti* significa memoria e contiene i testi che non hanno origine divina, come i *Purāna*, V secolo, che sono un'importante raccolta di miti e leggende.

<sup>32</sup> Watts, 1979, p. 19. Un esempio di sintesi tra il buddhismo, il tantra e il taoismo è il famoso testo di Lu Tzu, 1989.

<sup>33</sup> Daniélou, 1980, p. 8.

<sup>34</sup> L'Āyurveda è la scienza della lunga vita, l'antica scienza medica indiana, che si fa risalire all'*Atharva-Veda*. I suoi testi più importanti sono la *Suśruta saṃhitā* e la *Caraka saṃhitā*, rispettivamente del VI e del II sec. a.C. Si consiglia Iannacone, 2002.

<sup>35</sup> Nāropā (956-1040) è considerato uno dei più grandi maestri del buddhismo indo-tibetano. La sua opera più importante è il *Kālacakra*, già citato nelle note precedenti. Gli insegnamenti del suo discepolo, Marpa, furono trasmessi al famoso Milarepa (1052-1135).

<sup>36</sup> Fra i musicisti c'è stato chi ha ricavato dalla cultura indiana potenti stimoli per una conoscenza più profonda del linguaggio musicale, come John Coltrane (1926-1967) che studiò la metrica dei mantra utilizzandola nelle sue composizioni o, successivamente, John Mc Laughlin che iniziò oltre trent'anni orsono una prolifica e ancora viva collaborazione con colleghi indiani.

<sup>37</sup> Schneider, 2003.

<sup>38</sup> Huxley, 1954.

<sup>39</sup> Guénon, 1983, risvolto di copertina. Per approfondire, Guénon, 1982.

<sup>40</sup> Nato ad Anversa in una famiglia di campioni sportivi, scoprì lo yoga nel 1945. È stato presidente della Union Européenne des Fédérations Nationales de Yoga.

<sup>41</sup> Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar – nato nel 1918, allievo del cognato Sri Tirumalai Kṛṣṇamacharya (1888-1989) – ha iniziato a insegnare yoga a Puna nel 1937, diventando ben presto uno degli insegnanti più famosi del mondo. Seguono il suo metodo moltissimi centri,

soprattutto in Inghilterra e negli Stati Uniti ma anche in Italia. È autore di alcuni dei più noti manuali di yoga.

<sup>42</sup> Swami Satyananda Sarasvati nato nel 1923, allievo di Swami Śivananda (1887-1963) – celebre per la diffusione dello yoga nidra e di un suo metodo di kriyā yoga – è autore di oltre ottanta libri sullo yoga. Dopo aver viaggiato a lungo in Occidente, dove ha fondato molti centri, si è ritirato in meditazione abbandonando anche la direzione del suo *āśram* in India.

<sup>43</sup> Kremmerz fondò la Schola Philosophica Hermatica Classica Italiana e la Fratellanza Terapeutica Magica di Myriam che operano ancora in Italia e in altri paesi europei. Cfr. Kremmerz, 1994.

<sup>44</sup> “La Repubblica”, 30 marzo 2006.

<sup>45</sup> Cacciari è essenzialmente un filosofo. È naturale quindi che possa non tener conto dell'importanza che hanno avuto per la conoscenza dello yoga in Italia i testi di Evola successivi alla guerra, tra cui Evola, 1949, 1958, 1961.

<sup>46</sup> Gruppo di Ur, 2004.

<sup>47</sup> Bhagwan Shree Rajneesh (1931-1990) nacque nell'India centrale, in una famiglia di giainisti. Dopo aver insegnato filosofia all'università, stabilitosi a Bombay, elaborò un metodo in cui si combinavano elementi di induismo, giainismo, buddhismo zen, taoismo, cristianesimo e psicologia occidentale che lo rese subito attorniato da un gran numero di discepoli. Nel 1974 fondò un *āśram* a Puna, dove si dice siano affluiti circa cinquantamila occidentali. Nel 1981 lasciò l'India per gli Stati Uniti e qui, nell'Oregon, creò una vera e propria città, incontrando l'ostilità dei locali come già era accaduto in India. Accusato di vari reati insieme ai suoi aiutanti, nel 1987 ritornò in India e adottò il nome di Osho, oceanico. Morì nel 1990 di arresto cardiaco o, come si dice, di avvelenamento. Tuttora i suoi libri sono molto venduti ed esistono numerosi centri di suoi discepoli in tutto il mondo.

<sup>48</sup> Sathya Sai Baba – nato nel 1926 nell'Andra Pradesh e stabilito a Puttaparti, nel sud dell'India – ha milioni di devoti in tutto il mondo, solo in Italia più di trentamila. Reso famoso dai racconti dei suoi miracoli consistenti soprattutto nella materializzazione di oggetti, ha predetto la propria morte nel 2022.



# GLOSSARIO

*Maria Vittoria Bertolucci, Sergio Raimondo, Marcello Vernengo*

*Adharma* – vedi *dharma*.

*Ai* – armonia. Si può tradurre anche come fusione, identificazione, coordinazione.

*Aikidō* – via dell’armonia del *ki*.

*Aikidōka* – praticante di *aikidō*.

*Aikijutsu* – arte o tecnica dell’armonia del *ki*.

*Aikijō* – bastone dell’armonia del *ki*.

*Aikiken* – spada dell’armonia del *ki*.

*Aiki ōkami* – spirito dell’aiki.

*Ajnā* – *cakra* situato simbolicamente tra le sopracciglia, noto anche come “terzo occhio”.

*Asana* – posizione.

*Ashi-sabaki* – movimento dei piedi.

*Āśram* – eremo, dimora di un asceta.

*Atemi* – percussione, colpo.

*Baguazhang* – pugilato del palmo degli otto trigrammi.

*Bakufu* – governo della tenda. Nel Giappone feudale si chiamava così il comando centralizzato sulle forze armate nazionali.

*Bandha* – legamenti. Si tratta di chiusure degli orifizi del corpo o contrazioni muscolari, di solito associati al *prāṇāyāma*.

*Bhakta* – devoto.

*Bhakti yoga* – yoga devozionale.

*Bō* – bastone.

*Bogu* – Armatura per la pratica del *kendō* che ricorda l’armatura dei samurai formato da un casco, un corpetto, una protezione per pelvi, genitali e cosce e da due guantoni per la protezione di mani e avambracci.

*Bokutō* – spada di legno in uso nel *kendō*.

*Būdō* – via del guerriero, per estensione arte marziale.

*Budōka* – adepto della via del guerriero.

*Bujutsu* – termine generico che designava il patrimonio tecnico posseduto da ciascun *bushi* nel Giappone feudale.

*Bushi* – guerriero.

*Bushidō* – stile di vita del guerriero.

*Cakra* – centro, cerchio, ruota, stato di coscienza. Nello *yoga* indicano centri mistici, di solito sei, collocati simbolicamente lungo la colonna vertebrale. I primi cinque *cakra* sono collegati agli elementi cosmici terra, acqua, fuoco, aria, etere nell'ordine, a figure geometriche, a colori, ai cinque sensi, ad animali, veicolo dei *mantra*. Tutti e sei hanno petali di loto in numero variabile, quattro il primo, sei il secondo, ecc., sui quali sono scritte le lettere dell'alfabeto sanscrito. Ciascuno è individuato da un *mantra* e da divinità particolari, ipostasi dell'Unico Assoluto.

*Capoeira* – danza acrobatica e tecnica di combattimento di origine brasiliana.

*Chiburi, chiburui* – eliminare il sangue del nemico dalla spada.

*Ciclo cosmico* – come affermano, tra l'altro le *Upaniṣad*, in particolare la *Kauṣṭiki* e i *Purāṇa*, raccolta di leggende e miti risalente al V sec. a.C., l'universo nasce, muore, rinasce e così via in un rincorrersi di cicli cosmici che si rinnovano. Il ciclo è il respiro di Brahma: si chiamano *kalpa* l'espriro, durante il quale viene emessa la manifestazione, *pralaya* l'inspiro, in cui la manifestazione viene riassorbita dal Principio. Il *kalpa* è diviso in quattordici *manvantara*, ciascuno dei quali comprende gli *yuga*: il primo è il *kr̥tayuga* o *satyayuga*; il secondo è il *tretāyuga* che dura un terzo del primo; il terzo è *dvāparayuga* che dura la metà del primo; il quarto è il *kaliyuga* che dura 1/4 del primo e corrisponde all'età attuale il cui inizio viene collocato all'incirca nel 2000-2500 a.C., all'epoca del *Mahābhārata*. L'età in cui viviamo è caratterizzata dalle sofferenze, dalle malvagità e dalle menzogne, compaiono i falsi maestri, il mondo regredisce, degrada sempre di più.

*Chadō* – via del tè.

*Cheironomia* – pugilato con le ombre.

*Chi, ch'i* – vedi *qi*.

*Dachengquan* – vedi *yiquan*.

*Daimyō* – grande reputazione. Il termine designava i guerrieri e signori terrieri di alto rango nel Giappone feudale.

*Daishuten* – grande circuito celeste.

*Dakentaijutsu* – arte del corpo con percussioni. Metodo più duro rispetto al *taijutsu*.

*Dan* – livello, grado. Viene utilizzato nelle arti marziali così come in altre pratiche tradizionali giapponesi, come l'arte di disporre i fiori, il gioco di strategia *go* o la cerimonia del Tè per

evidenziare i diversi livelli di abilità o d'esperienza. I gradi possibili sono in ordine crescente di abilità dal primo al decimo. Il sistema dei gradi *dan* prende luogo dopo quello dei *kyu*.

*Dang* – termine vietnamita con lo stesso significato del giapponese *dan*.

*Dantian* – campo del cinabro. Secondo la medicina tradizionale cinese i *dantian* nel corpo umano sono tre: inferiore, situato nel basso addome appena sotto l'ombelico; mediano, nella zona del cuore; superiore, nella parte superiore del capo. Nella pratica delle varie discipline, questo termine designa spesso solo il *dantian* inferiore.

*Dao* – via, percorso di conoscenza, evoca l'armonia immanente alla natura ma può designare anche uno stile di vita. *Do* in giapponese e coreano, *đạo* in vietnamita, *tao* con la traslitterazione del metodo Wade-Giles.

*Daoyin* – callistenia. Insieme di tecniche volte allo sviluppo del vigore e della bellezza fisica.

*Darśana* – sistema, via, sentiero. In alcune correnti di pensiero i cicli cosmici implicano le reincarnazioni, che piacciono agli occultisti occidentali di fine Ottocento e oltre, alle quali gli indiani cercano invece di sfuggire.

*Defendu* – metodo di autodifesa messo a punto da William Ewart Fairbairn nella prima metà del XX secolo.

*Dharma* – termine dai molteplici significati, difficilmente traducibili senza ridurne il valore. Si può rendere con legge o dovere ma in India indica anche la religione. Implica comunque un carattere di eternità e ha come contrario il termine *adharma*.

*Dhyāna* – meditazione. È il settimo membro dello yoga secondo Patañjali che la definisce come ininterrotta fissazione della mente sull'oggetto.

*Do, dō* – vedi *dao*.

*Dōjō* – luogo dove si pratica la ricerca della via.

*Dōshu* – colui che mantiene la via, capofamiglia.

*Feng shui* – vento e acqua. Disciplina cinese che si occupa del modo di disporre gli ambienti in modo da raggiungere l'armonia e sfruttare l'energia positiva.

*Gatkā* – grazia, estasi. Arte marziale mutuata dal più antico *kalaripayat* da parte della tradizione *sikh*, ma praticata in Occidente come disciplina psicofisica indipendentemente dalla trasmissione di questa tradizione.

*Gi* – tecnica.

*Goju ryu* – scuola della forza e della cedevolezza. Fondato da Chojun Miyagi che ha ripreso l'arte Naha-te di Kanryo Higaonna, è uno degli stili di karate di Okinawa dell'area *Sho-rei ryu*.

*Go-no sen* – stimolare l'attacco dell'avversario.

*Grounding* – essere nella terra.

*Guru* – maestro, precettore spirituale.

*Haṭha yoga* – *yoga* della forza o degli eroi. La più diffusa nel mondo tra le varie forme di *yoga*, è una sintesi di *yoga* e *tantra*.

*Honbu dōjō* – *dōjō* centrale.

*Hwarang* – gruppo elitario di giovani maschi risalente al regno di Silla, nella Corea antica.

*Iaidō* – via della scherma di spada o via dell'essere sempre presenti. Evoluzione moderna dello *iaijutsu*.

*Iaijutsu* – tecnica della scherma di spada. Insieme al *kenjutsu* una delle due forme di combattimento della spada giapponese. Lo *iaijutsu* realizza una difesa nel momento stesso in cui si estrae la spada dal fodero, eseguendo un attacco. Il principio utilizzato in questa disciplina – intuire le intenzioni dell'aggressore anticipandolo, senza così dover dare luogo a una disputa – ha avuto grande influenza nella pratica delle arti marziali.

*In* – traduzione giapponese del cinese *yin*.

*Ippon* – punto pieno.

*Irimi* – entrata tipica dell'*aikidō*.

*Irimi tenkan* – tecnica di *aikidō* che consiste nell'entrare nella guardia dell'avversario per poi aggirarlo.

*Jianwu* – danza della salute.

*Jing* – essenza vitale e riproduttiva.

*Jō* – bastone.

*Jōdō* – via del bastone.

*Jojutsu* – arte del bastone.

*Ju* – cedevolezza.

*Judō* – via della cedevolezza.

*Judōgi* – uniforme per la pratica del *judō*.

*Judōka* – praticante di *judō*.

*Jujidome* – bloccaggio incrociato.

*Jutaijutsu* – dolce arte dell'energia del corpo.

*Jutsu* – tecnica, arte. Attiene alla pura abilità tecnica che prescinde dal suo significato filosofico.

*Jūjutsu* – arte della flessibilità.

*Kaeshi waza* – controtecniche.

*Kalaripayat* – luogo dove si allena l'arte marziale. Il termine designa per estensione un'arte marziale praticata in India già nel VI-VII secolo a.C., comprendente metodi di combattimento a mani nude e con armi.

*Kaliyuga* – vedi *ciclo cosmico*.

*Kalpa* – un giorno di Brahma, la sua espirazione.

*Kamae* – guardia.

*Kami* – spirito, familiare oppure no, che nello shintō giapponese si ritiene possa condizionare l'esistenza degli esseri viventi.

*Kamikaze* – vento divino. Durante la seconda guerra mondiale il termine identificava i piloti giapponesi che facevano precipitare il proprio veicolo sugli obiettivi nemici.

*Karate* – via della mano vuota, per estensione “combattimento a mani nude”.

*Karateka* – praticante di karate.

*Kata* – forma.

*Katana* – vedi *tōken*.

*Kathakali* – teatro danza indiano.

*Katsugen undo* – Pratica corporea spontanea.

*Ken* – spada.

*Kendō* – via della spada. Si pratica con lo *shinai* e rappresenta l'evoluzione moderna del *kenjutsu*.

*Kendōka* – praticante di kendō.

*Kenjutsu* – arte della spada o della scherma con la spada, sviluppata nel Giappone feudale come abilità essenziale nel bagaglio tecnico dei samurai. Il combattimento con la spada ha visto comparire nei secoli circa trecento stili differenti.

*Kesa* – parte del vestito dei monaci che va dalla spalla destra al fianco sinistro.

*Khālsā* – ciò che è puro. Indica la comunità di santi-soldati pronti a battersi fino alla morte per far trionfare il *dharmā* sull'*adharmā*.

*Khi* – termine vietnamita corrispondente al cinese *qi*.

*Ki* – termine giapponese corrispondente al cinese *qi*. Può significare anche luce, innalzamento.

*Kiai* – urlo emesso durante l'attacco che prosegue anche dopo.

*Kihon* – tecnica di base nel *karate*, *kendō* e altre discipline giapponesi.

*Ki* – termine giapponese corrispondente al cinese *qi*.

*Kikô* – metodo che comprende *qi gong*, yoga, arti marziali, buddhismo esoterico, medicine tradizionali cinesi e giapponesi e medicina occidentale.

*Kirioroshi*, *kiritsuke* – fendente con la spada.

*Kokyû* – tecniche di respirazione.

*Kriyâ yoga* – forma di yoga che utilizza percorsi di coscienza insieme al *prāṇāyāma*, ai *mudrâ* e ai *bandha*.

*Kṣatriya* – guerriero, membro della casta dei guerrieri.

*Kumbhaka* – arresto del respiro.

*Kumite* – combattimento.

*Kuṇḍalinî yoga* – forma di yoga che ha come fine il risveglio dell'energia vitale per mezzo di diverse tecniche quali *prāṇāyāma*, visualizzazioni dei *maṇḍala*, *mantra*, *mudrâ*, *bandha*.

*Kyu* – graduazione inferiore al primo *dan*. Alla graduazione in *kyu* è abbinato il colore della cintura: sesto *kyu*, cintura bianca; quinto, gialla; quarto, arancione; terzo, verde; secondo, blu; primo, marrone.

*Kyudan* – Insieme dei gradi inferiori *kyu* e superiori *dan* attribuiti nelle arti marziali e in altre pratiche giapponesi per indicare il livello di abilità.

*Liṅga* – segno, emblema. Nello yoga è il fallo di Śiva.

*Macantropo* – il primo essere apparso sulla terra secondo la tradizione indoeuropea.

*Ma* o *maai* – intervallo fra gli attacchi.

*MahāBhārata* – il più lungo poema epico del mondo. È stato iniziato, secondo alcuni, già nel 1100 a.C. ma raccoglie tradizioni orali ancora precedenti.

*Mahātmā* – grande anima.

*Makiwara* – fascio di paglia. Consiste in un'asse di legno, un'estremità ricoperta di paglia, l'altra infissa nel terreno, usata nel karate per allenarsi a colpire.

*Manas* – senso interno, mente umana.

*Maṇḍala* – figure, tradizionalmente tracciate sulla sabbia, che servono da supporto alla meditazione.

*Manipūra cakra* – città dei gioielli. *Cakra* situato a livello delle lombari sulla colonna vertebrale in corrispondenza con un altro punto a livello dell'ombelico.

*Mantra* – suoni monosillabici o versi che possono essere definiti formule magiche, parole di potenza.

*Metsuke* – guardare le montagne lontane.

*Mon* – porta, cancello, scuola.

*Mudrā* – gesti magici corrispondenti a speciali posizioni del corpo o delle mani.

*Mūlādhāra* – primo cakra.

*Mushotoku* – spirito che anima la pratica senza scopo e senza intenzione di profitto.

*Nadi* – fiume, ruscello. Il loro numero complessivo varia secondo i testi. C'è comunque unanimità nel considerarne dieci come le più importanti e tre fondamentali, *iḍā*, *piṅgala* e *suṣumnā*. *Suṣumnā* è la via dritta che attraversa il corpo e rinvia all'asse del cosmo. Le altre due si intrecciano a essa come i serpenti al caduceo di Mercurio. Quella di destra è maschile e solare, quella di sinistra femminile e lunare.

*Nage waza* – tecniche di proiezione.

*Naginata* – bastone recante una lama ricurva su un'estremità.

*Neijia* – scuola interna. Indica le discipline cinesi che danno maggiore risalto all'allenamento interiore, in contrapposizione a *waijia*.

*Ninja* – spia, sicario, agente segreto nell'iconografia ufficiale, ma anche guerriero spesso di classe non *samurai* in una società gerarchica feudale, quindi ricercatore di un modo di vivere e di combattere diverso rispetto ai canoni sociali dominanti.

*Nirvāṇa* – estinzione, cessazione, felicità. Nel buddhismo è contrapposto al *samsāra*.

*Niskama karma* – inazione nell'azione o azione senza il desiderio del risultato.

*Notō* – rinfoderare la spada.

*Nukitsuke*, *nukiuchi* – estrazione della spada contro un nemico inatteso.

*Pañcamakāra* – vedi *pañcatattva*.

*Pañcatattva* o *pañcamakāra* – rituale tantrico anche detto delle cinque m: *matsya*, *māṃsa*, *madya*, *mudrā*, *maithuna*; ovvero pesce, carne, alcol, cereali, unione sessuale.

*Pinyin* – sistema di traslitterazione degli ideogrammi cinesi nei caratteri del nostro alfabeto in uso ufficiale nella Repubblica popolare cinese dal 1958.

*Pralaya* – ispirazione.

*Prāṇa* – forza vitale, respiro, soffio.

*Prāṇāyāma* – termine traducibile come controllo del respiro,

scienza dei ritmi o, meglio ancora, capacità di gestire il *prāṇa*. I testi canonici indicano vari tipi di *prāṇāyāma*, sottolineando il particolare valore del *kumbhaka*.

*Pratyābhāra* – ritiro dei sensi.

*Qi* – l’ideogramma antico rappresentava il vapore, in quello attuale è stata aggiunta in basso una parte che rappresenta il riso, a richiamare i vapori fragranti che si sprigionano dalla cottura del cereale. Il termine è tradotto comunemente come “energia vitale primaria che permea tutto l’universo e che si manifesta in tutte le funzioni degli organismi viventi”. Si traduce anche come “forza vitale, respiro, soffio, spirito, umore ed emozione”, ma ogni definizione risulta in realtà parziale. *Khi* nella traslitterazione dal vietnamita, *ki* dal giapponese, *chi* o *ch’i* con metodi di traslitterazione diversi dal *pinyin*.

*Qigong* – maestria del *qi*. Si tratta di un termine generico che indica una molteplicità di metodi per coltivare, attivare e preservare il *qi*.

*Quan* – pugno. Per estensione si traduce anche come pugilato, lotta, metodo o arte di combattimento.

*Ran* – libertà d’azione.

*Randori* – nel judō, pratica libera comprendente le prese reciproche sui *judogi* dei due avversari. Deriva dal termine *ran*.

*Rokushaku bo* – bastone da sei piedi.

*Ryu* – scuola.

*Ryukyū buyo* – danza tradizionale dell’arcipelago giapponese delle isole Ryūkyū.

*Sādhaka* – adepto.

*Sahasrāra* – loto dai mille petali. Punto situato simbolicamente alla sommità del capo.

*Śakti* – la potenza di Śiva.

*Samsāra* – il ciclo delle esistenze.

*Samurai* – servitore. Si chiamavano così gli appartenenti alla casta guerriera al servizio di un signore nel Giappone feudale.

*Sant-sipāhī* – santo-soldato nella pratica del *gatkā*.

*Satyayuga* – vedi *ciclo cosmico*.

*Śat-karman* – purificazioni del corpo. Tradizionalmente precedono le altre pratiche e vanno dalla pulizia delle narici a quella dello stomaco, a quella dell’intestino, ecc.

*Sei tai shogun* – il generalissimo che sottomette i barbari. La più alta carica militare nel Giappone feudale. Più spesso si usa

solo il termine *shogun*.

*Seika no itten* – vedi *tanden*.

*Seitai* – fisico coordinato. Si tratta di una tecnica di manipolazione corporea per l'allineamento posturale.

*Seiza* – posizione seduta.

*Seme* – decisione dell'attacco.

*Sensei* – maestro, guida spirituale, colui che indica la via all'allievo per averla percorsa prima.

*Seppuku* – suicidio rituale.

*Shaolin mon karatedō* – porta tra il pugilato di Shaolin e il *karate*.

*Shaolinquan* – pugilato, metodo di combattimento di Shaolin.

*Shen* – forza psichica e spirituale, mente.

*Shiai* – combattimento di gara arbitrato.

*Shiatsu* – tecnica per il riequilibrio energetico eseguita con pressioni su punti determinati dei canali energetici, più noti come meridiani.

*Shin* – mente.

*Shinai* – spada di allenamento per il *kendō* composta da quattro stecche di bambù, ricoperta di pelle sull'impugnatura e sulla punta in modo che la flessione del bambù non provochi danni all'avversario al momento del colpo.

*Shinken* – spada autentica in uso nello *iaidō*.

*Shintō, shintoismo* – via degli dei. Religione nazionale del Giappone, il termine, di origine cinese, fu coniato nel VI secolo d.C. per distinguere i culti autoctoni dal buddhismo introdotto dalla Corea.

*Shisei* – postura del corpo intesa come corpo pronto ad una nuova azione.

*Shitō ryu* – letteralmente, la scuola nata dal nome dei due maestri Itosu e Higaonna. Stile di karate elaborato da Kenwa Mabuni (1889–1952) negli anni Venti, le cui caratteristiche sono velocità e sottigliezza tecnica.

*Shōdan* – cintura nera primo *dan*.

*Shodō* – via della calligrafia.

*Shogun* – vedi *sei tai shogun*.

*Shorei ryu* – vedi *Shorin ryu*.

*Shorin ryu* – scuola del pino flessibile. Una delle due correnti principali del karate di Okinawa, si basa su tecniche agili e veloci, al contrario dell'altra corrente, *Shorei ryu*, che pone l'accento su forza fisica e potenza muscolare. È probabile comunque

che entrambi i termini Shorin e Shorei si riferiscano al tempio cinese di Shaolin.

*Shotokan* – stile di *karate* codificato da Funakoshi Gichin.

*Shuriken* – sorta di spilloni appuntiti da lancio.

*Siddhi* – poteri, perfezioni.

*Sikh* – discepolo. Il termine indica gli adepti di una importante minoranza religiosa residenti in prevalenza nel Pañjāb.

*Sikh dharma* – via, percorso.

*Skiamachia* – combattimento con le ombre.

*Sohei* – monaco guerriero. Termine relativo alle forze armate dei monasteri buddhisti giapponesi, attive dal IX secolo e cancellate in età moderna nel processo di unificazione del paese.

*Sotai dōsa* – esercizio dello *jodō* che si esegue con un partner.

*Suigetsu* – plesso solare.

*Sumō* – stratonarsi. Lotta autoctona del Giappone che si svolge fra due contendenti, generalmente di grosse dimensioni, allo scopo di squilibrare l'avversario o di farlo uscire dal perimetro circolare di combattimento.

*Suṣumnā* – vedi *Nadi*.

*Sūtra* – aforisma.

*Svapna sthāna* – stato di sogno in cui risiede il *prāṇa*.

*Tachi* – vedi *tōken*.

*Taekkyou* – danza tradizionale coreana.

*Taekwondo* – via di colpire con piede e pugno.

*Taekwondo ho sin sul* – arte della difesa personale associata al *taekwondo*.

*Taekyon* – antica arte marziale coreana.

*Tai* – cuore.

*Taiji* – principio o fondamento supremo.

*Taijiquan* – pugno del fondamento o principio supremo. Disciplina cinese che si fonda sulle teorie *yin-yang* e del *qi*. Oltre a essere un efficace metodo di combattimento favorisce il benessere psicofisico e favorisce la longevità.

*Taiji tu* – rappresentazione del diagramma del principio supremo.

*Taijutsu* – arte del corpo.

*Taikiken* – Corrente giapponese del *yiquan* fondata da Kenichi Sawai, uno dei pochi allievi stranieri accettati da Wang Xiangz-hai (vedi *yiquan*).

*Taihenjutsu* – arte di muovere il corpo. Comprende soprattutto tecniche per evadere da una presa e di caduta.

*Tanden* – punto singolo. Situato poco sotto l'ombelico, è sinonimo di *seika no itten*. Si veda anche *dantian*.

*Tandoku dōsa* – esercizio individuale nello *jūdō*.

*Tao* – vedi *dao*.

*Tapas* – fuoco bianco. Esprime l'ardore dell'adepto che ne sostiene il suo slancio eroico.

*Tatami* – tappeto di paglia utilizzato soprattutto nel *jūdō* e nell'*aikidō*.

*Tatehiza* – posizione accucciata.

*Te no uchi* – stringere l'impugnatura della spada.

*Te-sabaki* – movimento delle mani.

*Tiao shen* – armonizzazione del corpo.

*Tiao xi* – armonizzazione del respiro.

*Tiao xin* – armonizzazione del cuore e della mente.

*To* – ombra, caduta, attinente alla polarità negativa.

*Tōken* – spada giapponese, anche nota come *katana* oppure *tachi*.

*Tori* – colui che agisce.

*Tsuka* – impugnatura.

*Tui shou* – spinta delle mani. Esercizio in coppia del *taijiquan* il cui scopo è sensibilizzarsi alla forza dell'avversario. Il pieno dell'uno incontra il vuoto dell'altro: attrarre l'avversario, farsi portare dalla sua energia senza opporre resistenza, quando la sua forza è stata usata completamente, si svuota da sé.

*Uchideshi* – allievo interno. Si chiamano così gli allievi che abitano presso il *dōjo* del maestro, a differenza di quelli che lo frequentano ma non vi dimorano.

*Uke* – colui che subisce.

*Vac* – parola.

*Vajrayāna* – tantrismo buddista.

*Việt Võ Đạo* – via dell'arte marziale vietnamita o via dell'arte marziale trascendente. Vedi anche *dao*.

*Vo, vō* – arte marziale.

*Wado ryu* – scuola della via della pace. Stile di *karate* fondato da Hironori Otsuka, sintesi delle sue esperienze nel *karate Shōtōkan* e nel *jūjutsu*.

*Waijia* – scuola esterna. Indica le discipline cinesi che danno maggiore risalto all'addestramento del corpo fisico, in contrapposizione a *neijia*.

*Wuji* – vuoto.

*Wuwei* – non azione o, meglio, azione priva di forzature.  
*Xingyiquan* – pugilato del corpo e della mente.  
*Yamabushi* – monaco itinerante tra le montagne.  
*Yang* – in cinese, principio maschile, opposto e complementare al principio femminile *yin*.  
*Yawara* – arte di accordare il contrattacco con l'attacco dell'avversario per sconfiggerlo. Tecnica di combattimento a mani nude studiata dai *samurai* che comprendeva proiezioni e percussioni.  
*Yin* – in cinese, principio femminile, opposto e complementare al principio maschile *yang*.  
*Yiquan* o *dachengquan* – con questi due termini si intende la stessa pratica codificata da Wang Xiangzhai intorno al 1920. Lo *Yiquan*, pugilato della mente, nasce in risposta alla eccessiva tecnicizzazione delle arti marziali cinesi. Il fondatore intendeva invece porre l'attenzione più sul valore della mente che sulla tecnica. Il nome è stato poi cambiato dai suoi allievi in *dachengquan*, pugilato della grande realizzazione, per sottolinearne la supremazia sulle altre forme di combattimento.  
*Yo* – traduzione giapponese del cinese *yang*.  
*Yoga* – unione, soggiogare. Strumento di conoscenza comprensivo di molteplici tecniche, come esercizi mentali e fisici, *śat-karman*, *mudrā*, *bandha*, *prāṇāyāma*, ecc. volto a raggiungere un sapere che è contemporaneamente anche essere.  
*Yogin* – adepto dello *yoga*.  
*Zanshin* – consapevolezza.  
*Zazen* – forma di meditazione eseguita generalmente nella posizione del loto, a gambe incrociate.  
*Zen* – corrente buddhista e disciplina della meditazione.

# BIBLIOGRAFIA

- AA.VV. (1958), *A Complete Guide to Judo. Its History and Practice*, C.E. Tuttle, Routland-Tokyo.
- ABHINAVAGUPTA (1999), *Luce dei Tantra - Tantrāloka*, a cura di R. Gnoli, Adelphi, Milano (I ed. 1972).
- ADO-UISP Commissione Tecnica Nazionale Settore Judo (2003), *L'insegnante di judo*, [www.uisp.it/discorientali](http://www.uisp.it/discorientali).
- "Aikidō. Periodico semestrale Aikikai d'Italia" (1972), n. 1, giugno.
- AMIOT M. (1776-1814), *Mémoires concernant l'histoire, les sciences, les arts, les moeurs, les usages des Chinois par les missionnaires de Peking*, Paris.
- ANDREINI A. (2004) (a cura di), *Laozi. Genesi del «Daodejing»*, Einaudi, Torino.
- ANGLO S. (2000), *The Martial Arts of Renaissance Europe*, Yale University Press, London.
- ANOCHIN P.K. (1975), *Biologia e neurofisiologia del riflesso condizionato*, Bulzoni, Roma.
- ANTONELLI F., SALVINI A. (1987), *Psicologia dello Sport*, Edilombardo, Milano.
- ARENA L.V. (2001) (a cura di), *Nei-ching: i fondamenti della medicina tradizionale cinese*, Mondadori, Milano.
- ARENA L.V. (2002), *Samurai. Ascesa e declino di una grande casta di guerrieri*, Mondadori, Milano.
- ARMANDO D. (a cura di) (in corso di pubblicazione), *Vico e l'Oriente: Cina, Giappone e Corea*, Atti del convegno internazionale di Napoli, 10-12 novembre 2005.
- ARNHEIM R. (1969), *Verso una psicologia dell'arte*, Einaudi, Torino.
- AVALON A. (1984), *Il potere del serpente*, Mediterranee, Roma.
- BAIROCH P. (1999), *Storia economica e sociale del mondo. Vittorie e insuccessi dal XVI secolo a oggi*, vol. I, Einaudi, Torino.
- BARBIERI G. (2004), *Arti marziali*, in G. Colasante (a cura di), *Enciclopedia dello sport*, Istituto della Enciclopedia Italiana, Roma, pp. 86-139.
- BARIOLI C. (1976), *Grant Muradoff e il t'ai ch'i c'huan*, in "Samurai", a. I, n. 8, novembre, pp. 5-7.

- BARIOLI C. (2003), *Marcello Bernardi e il judo. Il giorno dell'utopia*, Vallardi, Milano.
- BARIOLI C., Bernardi M. (1998), *Corpo mente cuore. Manifesto per una nuova educazione*, Luni, Milano.
- BAUMAN Z. (2003), *Intervista sull'identità*, a cura di B. Vecchi, Laterza, Roma-Bari.
- BAUMAN Z. (2006), *Vita liquida*, Laterza, Roma-Bari.
- BENTON G. (1992), *Mountain Fires: The Red Army's Three-Years War in South China, 1934-1938*, University of California Press, Berkeley.
- BETTI-BERUTTO T. (1985), *Da cintura bianca a cintura nera. Nozioni di judo e di arti marziali*, Nuova editrice Spada-Centro judoista Sakura, Roma (I ed. 1956).
- BEVILACQUA P. (1997), *Sull'utilità della storia per l'avvenire delle nostre scuole*, Donzelli, Roma.
- BLOCK A.B. (1974), *Bruce Lee. La sua vita, la sua leggenda*, Mediterranee, Roma.
- BOLELLI D. (1996), *La tenera arte del guerriero: arti marziali, combattimento e spiritualità nell'immaginario contemporaneo*, Castelvecchi, Roma.
- "Bollettino UISP", numero speciale, 21 maggio 1966.
- BONCINELLI E. (2004), *Io sono, tu sei. L'identità e la differenza negli uomini e in natura*, Mondadori, Milano.
- BONCINELLI E. (2006), *Le forme della vita. L'evoluzione e l'origine dell'uomo*, Einaudi, Torino.
- BONDE H. (2001), *From East to West: The Way of the Master-Oriental Arts and Modern European Culture, in Europe, Sport, World. Shaping Global Societies*, Editor J.A. Mangan, Frank Cass, London, pp. 205-216.
- BONEAU D. (2004), *Sasakawa, a Respected War Criminal*, [www.voltairenet.org/article30028.html](http://www.voltairenet.org/article30028.html), 17 maggio.
- BORGOGNI A., DAVI M. (1993), *Poter giocare*, Società Stampa Sportiva, Roma.
- BORGOGNI A., DAVI M. (1997), *Percorsi sghembi*, Società Stampa Sportiva, Roma.
- BOSCHI G. (2003), *La radice e i fiori. Corso di sinologia per medici e appassionati*, Ambrosiana, Milano.
- BOSCHI G. (2004a), *Che cos'è il Qi Gong*, [www.giuliaboschi.com/publicazioni/qigong.html](http://www.giuliaboschi.com/publicazioni/qigong.html).
- BOSCHI G. (2004b), *Evoluzione contemporanea del concetto di*

Qi: tecniche antiche verso il futuro, [www.giuliaboschi.com/publicazioni](http://www.giuliaboschi.com/publicazioni).

BOTTACCIOLI F. (2005), *Psiconeuroendocrinoimmunologia. I fondamenti scientifici delle relazioni mente-corpo. Le basi razionali della medicina integrata*, Red, Como.

BOURDIEU P. (1972), *La riproduzione*, Guaraldi, Firenze.

BOURDIEU P. (1983), *La distinzione. Critica sociale del gusto*, Il Mulino, Bologna.

BOURDIEU P. (1984), *Comment peut-on être sportif?*, in P. Bourdieu, *Questions de sociologie*, Editions de Minuit, Paris, pp. 173-195.

BOURDIEU P. (2005), *Il senso pratico*, Armando, Roma.

BROWNELL S. (1995), *Training the Body for China: Sports in the Moral Order of the People's Republic*, University of Chicago Press, Chicago.

BU-SEN (1995), *Quaderni del Bu-Sen n° 3*, Kyu Shin Do, Milano.

Camera di Deputati-Segretariato Generale (1979), *Situazione e prospettive dello sport in Italia. Indagine conoscitiva della II Commissione Permanente (Affari Interni)*, n. 24, *Indagini conoscitive e documentazioni legislative*, a cura di P. De Stefano, T. Zotta, Servizio Commissioni Parlamentari, Tipografia Colombo, Roma, seduta di giovedì 17 ottobre 1974, pp. 114-128, 227-234.

CANNIZZARO V. (2006), *Narcisismo e Spazio Personale nella pratica del Kundalini Yoga e del Gatka*, tesi di laurea in Psicofisiologia, relatore V. Ruggieri, corso di laurea in Psicologia, Università degli Studi di Roma La Sapienza, Roma.

CAPRA F. (1975), *The Tao of Physics*, Shambhala, Boston (trad. it. *Il Tao della fisica*, Adelphi, Milano 1982).

CAPRA F. (1982), *The Turning Point. Science, Society and the Rising Culture*, Simon and Schuster, New York (trad. it. *Il punto di svolta. Scienza, società e cultura emergente*, Feltrinelli, Milano 1984).

CARDINI F. (1992), *Il mito dell'Oriente nell'universo giovanile dagli anni Sessanta a oggi*, in R. Roada, E. Trevisani (a cura di), *Il guerriero il monaco l'armonia. Immaginario e realtà delle arti marziali cinesi*, Interbooks, Padova, pp. 11-14.

CAROLI R., Gatti F. (2004), *Storia del Giappone*, Laterza, Roma-Bari.

CARRIER J. (1995) (a cura di), *Occidentalism: Images of the West*, Clarendon Press, Oxford.

- CASSARINO S.A. (2006), *Tai Chi Chuan. Antico moderno allenamento. Dal benessere allo sport agonistico*, Erika, Cesena.
- CASULA C.F. (1997), *Religioni e religiosità del giorno d'oggi*, in *Storia contemporanea*, Donzelli, Roma.
- C'era una 'voce' Christian Tissier*, in "Karate-Bushidō", 1995.
- CHEN N.N. (2003), *Breathing Spaces. Qigong, Psychiatry and Healing in China*, Columbia University Press, New York.
- CHEN WEIMING (1970), *The Art of Taijiquan* [Ch.], Zhonghuawushu Press, Taipei (I ed. 1925).
- CHEN XIN (1999), *Illustrated Explanations of Chen Family Taijiquan*, edited by J. Szymanski, [www.chinafrominside.com/ma/taiji/chenxin.html](http://www.chinafrominside.com/ma/taiji/chenxin.html).
- CHENG A. (2000), *Storia del pensiero cinese*, vol. I, *Dalle origini allo "Studio del Mistero"*, Einaudi, Torino.
- CHINA SPORTLIGHT SERIES (1986), *Sports and Games in Ancient China*, New World Press, Beijing.
- CHINA WUSHU ASSOCIATION (1995), *Wushu: forme codificate. Testo ufficiale della Federazione cinese di Wushu*, Mediterranee, Roma.
- CHOW D., SPANGLER R. (1978), *Kung Fu. History, Philosophy and Technique*, London.
- CIBOT P.M. (1779), *Notice du Cong-fou des Bonzes Tao-sée. Pour opérer des guérisons*, in M. Amiot, *Mémoires concernant l'histoire, les sciences, les arts, les moeurs, les usages des Chinois par les missionnaires de Peking*, IV, Paris, pp. 441-451.
- CIULLA D. (1993), *Le origini della ginnastica medica nell'antica Cina*, L'autore libri, Firenze.
- COGNARD A. (1997), *Aikido. Il corpo cosciente*, Luni, Milano.
- COGNARD A. (1999), *Aikido. Il corpo filosofo*, Luni, Milano.
- COMOLLI G. (1997), *I nuovi movimenti spirituali: la diffusione attuale delle tradizioni orientali in Italia*, in G. Sanna, A. Capasso (a cura di), *Orienti e Occidenti. Confronti e corrispondenze tra mondi e culture*, Fahrenheit 451, Roma, pp. 160-177.
- CORALLINI P.N. (1997), *Aikido-Iwama ryu*, Filpik, Roma.
- CORSINI P.A. (2004), *Lo sbirro. Umberto Improta, vita e indagini*, Laurus Robuffo, Roma.
- CRAINZ G. (2003), *Il paese mancato. Dal miracolo economico agli anni ottanta*, Donzelli, Roma.
- CRATTY B.J., PIGOTT R.E. (1988), *Psicologia dello Sport*, Società Stampa Sportiva, Roma.

- CRESSWELL R. (1981), *Tecnica*, in *Enciclopedia*, vol. XIII, Einaudi, Torino, pp. 969-994.
- CRIVELLARO E. (2005), *Mente e corpo alla ricerca del benessere psicofisico: aspetti mentali e stati emotivi nella disciplina marziale del Viet Vo Dao a confronto con altre attività sportive amatoriali*, tesi di laurea specialistica in Scienze e Tecniche delle attività fisiche adattate, SUISM, Torino.
- Cronache e attualità. Del corretto esercizio del diritto di cronaca ovvero: cultura, arti marziali e colpi di stato*, in “Spirito del Giappone. Rivista semestrale dell’Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese”, a. III, n. 5, settembre 1974, pp. 45-6.
- Cruz M. (2005), *Farsi carico. A proposito di responsabilità e di identità personale*, Meltemi, Roma.
- CUIZZA F., DE MICHELIS B. (1991), *Karate: da arte marziale a disciplina sportiva*, in “Athlon Lotta Pesi Judo”, giugno, pp. 82-85 (già in “Movimento”, n. 1, 1987).
- CUSANO I. (2006), *Il Sikhismo: dalle origini alla diffusione in Occidente. I protagonisti, i riti, le credenze*, tesi di laurea in Sociologia delle Religioni, relatore M. Calafato, corso di laurea in Antropologia Interculturale, Università degli Studi di Roma La Sapienza, Roma.
- DANESI S., MARTINELLI E. (1998), *Dalla medicina tradizionale cinese. Taiji Quan la boxe del Grande Inizio. La forma dei 48 movimenti*, Sonzogno, Milano.
- DANIÉLOU A. (1980), *Śiva e Dioniso*, Ubaldini, Roma.
- DAVI M., RISALITI M. (2004), “...Passi...” *di Sport*, Società Stampa Sportiva, Roma.
- DAVI M., SEDIOLI S. (2002), *Il karate nell’età evolutiva. Una innovativa esperienza/proposta per insegnanti e praticanti*, Società Stampa Sportiva, Roma.
- DAVIS F.L. (1971), *Le società segrete in Cina 1840-1911. Forme primitive di lotta rivoluzionaria*, Einaudi, Torino.
- DE BENI R., MOÈ A. (2000), *Motivazione e apprendimento*, Il Mulino, Bologna.
- DE BONO E. (1981), *Il pensiero laterale*, Rizzoli, Milano.
- DE BONO E. (1991), *Sei cappelli per pensare*, Rizzoli, Milano.
- DE COMPADRI F. (1988), *L’Aikido avanza. Lo stage della FILPJ*, in “Athlon Lotta Pesi Judo”, febbraio, p. 43.
- DELZA S. (1985), *T’at-Chi Ch’úan: Body and Mind in Harmony. The Integration of Meaning and Method*, State University of New York Press, New York.

- DE MARCHI A. (1992), *Ecologia funzionale. L'ambiente e le sue dinamiche*, Milano, Garzanti.
- DE MARCO F. (2004), *Armata Normanna, rivive il Medioevo*, in "Corriere del Sud Lazio", 24 aprile, p. 20.
- DE MARCO M. (1992), *The Origin and Evolution of Taijiquan*, in "Journal of Asian Martial Arts", n. 1, gennaio, pp. 8-25.
- DE MONTGAILHARD G. (s.d.), *Les secrets du Jiu-Jitsu*, Paclot, Paris.
- DESPEUX C. (1987), *Taiji Quan. Arte marziale, tecnica di lunga vita*, Mediterranee, Roma.
- DESPEUX C. (1997), *Le qigong, une expression de la modernité chinoise*, in J. Gernet, M. Kalinowki (a cura di), *En suivant la Voie Royale. Mélanges en hommage à Léon Vandermeersch*, École française d'Extrême-Orient, Paris, pp. 267-281.
- DESPEUX C. (2001), *Taoismo e corpo umano. Lo Xiuzhen Tu*, Riza, Milano.
- DESSER D. (2000), *The Kung Fu Craze: Hong Kong Cinema's First American Reception*, in P. Fu, D. Desser (a cura di), *The Cinema of Hong Kong: History, Arts, Identity*, Cambridge University Press, Cambridge, pp. 19-43.
- DI DONATO M. (1998), *Storia dell'educazione fisica e sportiva: indirizzi fondamentali*, Studium, Roma.
- DI MARINO S. (1997), *I segreti delle arti marziali, filosofia, storia, maestri delle arti marziali giapponesi*, De Vecchi, Milano.
- DIMITRI F. (2004), *Comunismo magico. Leggende, miti e visioni ultraterrene del socialismo reale*, Castelvecchi, Milano.
- DI MONTE B. (2002), *Era UISP da cent'anni. Prima dell'Associazione dello sport per tutti in Emilia Romagna dall'Ottocento alla sua fondazione*, Quaderni di Area UISP, Bologna.
- DRAEGER D.F. (1998), *Le arti marziali giapponesi come discipline spirituali*, 3 voll., Mediterranee, Roma.
- DUDGEON J. (1985), *Kung-fu or Medical Gymnastics*, in "Journal of the Peking Oriental Society", III, n. 4, pp. 341-565 (ristampa offset, J. Dudgeon, *Kung-fu or Medical Gymnastics*, Harrasowitz, Wiesbaden 1974).
- DUDGEON J. (1986), *Chinese Healing Arts: Internal Kung-fu*, a cura W.R. Berk, Unique, Burbank (CA).
- DUYVENDAK J.J.L. (1973) (a cura di), *Tao Tê Ching. Il libro della Via e della Virtù*, Adelphi, Milano.
- ELIADE M. (1984), *Tecniche dello yoga*, Boringhieri, Torino.

- ELIAS N. (1983), *La civiltà delle buone maniere*, Il Mulino, Bologna.
- EMANUELLI E. (1957), *La Cina è vicina*, Mondadori, Milano.
- Enciclopedia delle arti marziali*, Luni-Samurai Sport Promotion, Milano 2001.
- ENGLISH-LUECK J.A. (1985), *Millennialism in the Holistic Health Movement*, in "Cultural Futures Research", 8, n. 1, pp. 29-43.
- ENGLISH-LUECK J.A. (1990), *Health in the New Age: A Study of Californian Holistic Practises*, University of New Mexico Press, Albuquerque.
- ENGLISH-LUECK J.A. (1994), *Taijiquan and Qigong*, in Wu Dingbo, P.D. Murphy (a cura di), *Handbook of Chinese Popular Culture*, Greenwood Press, Westport (Connecticut), pp. 137-153.
- EVANS G. (1924), *Laotse e il libro della via e della virtù*, Bocca, Torino.
- EVOLA J. (1949), *Lo Yoga della potenza: Saggio sui Tantra*, Bocca, Milano.
- EVOLA J. (1958), *Metafisica del Sesso*, Atanor, Roma.
- EVOLA J. (1961), *Cavalcare la tigre*, All'insegna del pesce d'oro, Milano.
- FABRIZIO F. (1977), *Storia dello sport in Italia. Dalle società ginnastiche all'associazionismo di massa*, Guaraldi, Rimini-Firenze.
- FAIRBAIRN W.E. (1942), *Get Tough! How to Win in Hand-to-Hand Fighting as Taught to the British Commandos and the U.S. Armed Forces*, Appleton, New York.
- FAIRBAIRN W.E. (2004), *Hands off! Self Defense for Women*, Paladin, Boulder-Colorado (USA) (ristampa anastatica).
- FERRAROTTI F. (2000), *L'enigma di Alessandro. Incontro fra culture e progresso civile*, Donzelli, Roma.
- FILIPPANI-RONCONI P. (1981), *Magia, religioni e miti dell'India*, Newton Compton, Roma.
- FOUCAULT M. (1984), *Che cos'è l'illuminismo? Che cos'è la rivoluzione?*, in "Il centauro", nn.11-12, maggio-dicembre.
- FREDERIC L. (1991), *Dictionary of the Martial Arts*, Athlone press, London.
- FUNAKOSHI G. (1987), *Karate do. Il mio stile di vita*, Mediterranee, Roma.
- FUTSIAKA K. (1951), *Police jiu-jitsu*, Padell, New York.
- GADDI P. (1985), *Come moralizzare le gare di Judo?*, in "Athlon Lotta Pesi Judo", aprile, pp. 23-27.

- GARRUD W.H. (1929), *The Complete Jujitsman*, Methuen, London.
- GIUNTINI S. (1988), *La prerivoluzione*, in “Lancillotto e Nausica. Critica e storia dello sport. Rivista quadrimestrale”, a. V, n. 2, ottobre, pp. 62-63.
- GLASS G.V., STANLEY J.C. (1970), *Statistical Methods in Education and Psychology*, Prentice-Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey.
- GLUCKER A. (1935), *Jiu-jitsu. L'inerte vince! Autodifesa e Sport*, Sperling & Kupfer, Milano.
- GOLEMAN D. (1996), *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano.
- GOLEMAN D. (1998), *Lavorare con intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano.
- GRAFF D.A. (2002) (a cura di), *A Military History of China*, Higham R., Westview, Boulder (CO).
- GRANATI R. (2005), *Storia dei samurai e del bujutsu nel Giappone feudale*, tesi di laurea in Lettere e Filosofia, relatore G. Ortalli, corso di laurea in Storia, Università Cà Foscari, Venezia.
- GRANET M. (1954), *La civiltà cinese antica*, Einaudi, Torino.
- GRANET M. (1971), *Il pensiero cinese*, Adelphi, Milano.
- GRENDI E. (1983), *Lo sport, un'innovazione vittoriana?*, in “Quaderni storici”, XVIII, n. 53, pp. 679-694.
- GRIFI G. (1989), *Gymnastike: ginnastica: storia dell'educazione fisica e dello sport*, Brain, Roma.
- GRUMAN G.J. (1966), *A History of Ideas about the Prolongation of Life: the Evolution of Prolongevity. Hypotheses to 1800*, in “Transactions of the American Philosophical Society”, n.s., vol. 56, 9, pp. 1-102.
- GRUPPO DI UR (2004), *Introduzione alla Magia*, Mediterranee, Roma.
- GUAN BAIYI (a cura di) (1912), *Taijiquan Classics*, s.e., s.l.
- GUÉNON R. (1982), *Il regno della Quantità e i segni dei Tempi*, Adelphi, Milano.
- GUÉNON R. (1983), *Studi sull'induismo*, Basaia, Roma.
- GUERZONI G., RODA R. (1992), *Arti marziali e immaginario del fumetto*, in R. Roda, E. Trevisani (a cura di), *Il guerriero il monaco l'armonia. Immaginario e realtà delle arti marziali cinesi*, Interbooks, Padova, pp. 21-36.
- GU LIUXIN, SHEN JIAZHEN (1963), *Chen Shi Taijiquan* [Ch.], Beijing People Sport Press, Beijing.
- GU LIUXIN, TANG HAO (1964), *Taijiquan Yanjiu* [Ch.], Beijing People Sport Press, Beijing.

- GUTTMANN A. (1994), *Dal rituale al record. La natura degli sport moderni*, ESI, Napoli.
- HANG BONG SOO (1974), *Hapkido: Korean Art of Self-defence*, Ohara, Los Angeles.
- HENKE C., BARTOLETTI G.S. (2001), *Karate*, in *Enciclopedia delle arti marziali*, pp. 15-21.
- HENNING S. (1981), *The Chinese Martial Arts in Historical Perspective*, in "Military Affairs", dicembre.
- HENNING S. (1994), *Ignorance, Legend and Taijiquan*, in "The Chen Style Taijiquan Journal", Research Association of Hawaii, II, n. 3, pp. 1-7.
- HENNING S. (1997), *Chinese Boxing: the Internal Versus External Schools at the Light of History and Theory*, in "Journal of Asian Martial Arts", n. 3, pp. 10-19.
- HENNING S. (1999), *Academia Encounters the Chinese Martial Arts*, in "China Review International", 6/2, pp. 319-332.
- HILLYER GIGLIOLI E. (2005), *Giappone perduto. Viaggio di un italiano nell'ultimo Giappone feudale*, Luni, Milano.
- HOBERMAN J.M. (1988), *Politica e sport. Il corpo nelle ideologie politiche dell'800 e del 900*, Il Mulino, Bologna.
- HOSBAWM E.J., RANGER T. (1987) (a cura di), *L'invenzione della tradizione*, Einaudi, Torino.
- HUARD P., MING WONG (1973), *Tecniche del corpo*, Mondadori, Milano.
- HUXLEY A. (1958), *Le porte della percezione. Paradiso e inferno*, Mondadori, Milano.
- IANNACONE E. (2002), *Āyurveda*, Tecniche nuove, Milano.
- Il 4 gennaio ci ha lasciato Kisshomaru Ueshiba*, in "Arti d'Oriente", a. II, n. 1, febbraio 1999.
- Intervista al maestro Christian Tissier*, in "Aikidō Today Magazine", 1995.
- IRACE E. (1991), *Io donna e il karate antica emulazione*, in "Lancillotto e Nausica. Critica e storia della sport", a. VIII, n. 3, pp. 48-53.
- IRVING HANCOCK H. (1905), *Jiu-Jitsu*, Berger-Levrault, Paris.
- IRVING HANCOCK H. (1909), *Coups de Combat de Jiu-Jitsu*, Berger-Levrault, Paris.
- IRVING HANCOCK H., KATSUKUMA H. (1908), *Traité complete de Jiu-Jitsu. Methode Kano*, s.e., Paris.
- ISTITUTO PARACELSO (1987), *Esperienza e Progresso. L'agopun-*

- tura, la farmacologia, l'igiene nella Medicina Cinese*, Edizioni Paracelso, Roma.
- ĪSVARAKR̥ṢṢNA (1994), *Sāṃkhyakārikā. Le strofe del Sāṃkhyā*, introduzione di R. Gnoli, Āśram Vidyā.
- IWAKURA SHŌKO (1994) (a cura di), *Prima e dopo la Missione Iwakura. Testimonianze inedite*, L'Erma, Roma.
- JONAS H. (1990), *Il principio responsabilità. Un'etica per la civiltà tecnologica*, Einaudi, Torino.
- JONAS H. (1997), *Tecnica, medicina ed etica. Prassi del principio responsabilità*, Einaudi, Torino.
- JOU TSUNG HWA (1986), *Il Tao del Tai-chi chuan*, Ubaldini, Roma.
- Judo Kodokan: la sintesi e il metodo del dottor Kano*, in "Athlon Lotta Pesi Judo", dicembre 1989, pp. 64-74.
- "Judo Kodokan Nippon Budo", a. XVI, n. 1, aprile 1974.
- "Judo Kodokan Nippon Budo", a. XVII, n. 1, luglio 1975.
- "Judo Kodokan nipponbudo", a. XX, n. 1, gennaio-febbraio 1978.
- "Judo Kodokan nipponbudo", a. XXI, n. 1, gennaio-febbraio 1979.
- JULLIEN F. (2005), *Figure dell'immanenza. Una lettura filosofica dell'I Ching*, Laterza, Roma-Bari.
- JULLIEN F. (2006a), *Pensare l'efficacia in Cina e in Occidente*, Laterza, Roma-Bari.
- JULLIEN F. (2006b), *Nutrire la vita. Senza aspirare alla felicità*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- KANO J. (s.d.), *Judo (Jujutsu)*, Tourist, Tokyo.
- KANO J. (1997), *Fondamenti del Judo*, a cura di C. Barioli, Luni, Milano.
- KANO J. (2005), *Kodokan Judo*, Mediterranee, Roma.
- KAPTCHUK T.J. (1997), *Medicina Cinese: fondamenti e metodo. La tela che non ha tessitore*, Como.
- KNUTGGEN H.G., Ma Qiwei, Wu Zhongyuan (1990) (a cura di), *Sport in China*, Human Kinetics Books, Champaign (Illinois).
- KOMJATHY L. (2004), *Daoist Texts in Translation*, [www.daoist-center.org/articles/articles\\_pdf/texts.pdf](http://www.daoist-center.org/articles/articles_pdf/texts.pdf).
- KOSKO B. (1995), *Il fuzzy-pensiero. Teoria e applicazioni della logica fuzzy*, Baldini&Castoldi, Milano.
- KREMMERZ G. (1994), *La scienza dei magi*, Mediterranee, Roma.

- Kyôji Kasao (1994), *Chûgoku Bujutsu-shi Taikan* [Jap.], Fukushôdô, Tokyo.
- La fabbrica del Judo atto secondo*, in “Tuttosport”, 12 maggio 1976, p. 9.
- L'Aikikai nel cuore dell'aikidô*, in “Arts & Combats”, 1996.
- LANFRANCHI P. (1989), *Nei meandri della storia dello sport*, in “Italia contemporanea”, 176, settembre, pp. 159-162.
- “La Repubblica”, 30 marzo 2006.
- LA ROCCA O. (1987), *Matteo Pellicone: questa è la FILPJ*, in “Athlon Lotta Pesi Judo”, febbraio, p. 3.
- LARRE C., BERERA F. (2004), *La filosofia della Medicina tradizionale cinese*, Jaca Book, Milano.
- LEE B. (2000), *La mia Via al Jeet Kune Do. Manuale pratico del Jeet Kune Do*, vol. I, Mediterranee, Roma.
- LEE L. (1989), *Bruce Lee “Dragon”*, Mediterranee, Roma.
- LEE P.H. (2000) (a cura di), *Fonti per lo studio della civiltà coreana*, vol. I, *Dalle origini al periodo Koryô (1392)*, O barra O edizioni, Milano.
- LENOIR Y., STANDAERT N. (2005), *Les danses rituelles chinoises d'après Joseph-Marie Amiot (1718-1793)*, Lessius, Namur.
- LEWIS P. (1988), *Arti marziali*, Rizzoli, Milano.
- L'impegno dei Comitati per la diffusione del Judo*, in “UISPress”, a. IV, n. 40, 2 luglio 1975, p. 3.
- LOMBARDI VALLAURI L. (2000), *L'Asia universo di pensiero non più ignorabile*, in *Concezioni del diritto e diritti umani. Confronti Oriente-Occidente*, Atti del XXI Congresso nazionale della Società italiana di filosofia giuridica e politica, Salerno-Ravello 7-10 ottobre 1998, a cura di A. Catania, L. Lombardi Vallauri, ESI, Napoli, pp. 19-49.
- LOMBARDO A.T. (1989), *Alle origini del movimento olimpico in Italia*, in “Ricerche storiche”, a. XIX, n. 2, maggio-agosto, pp. 297-313.
- LOWEN A. (1979), *Espansione ed integrazione del corpo in analisi bioenergetica*, Astrolabio, Roma.
- LOWEN A. (1980), *La depressione e il corpo*, Astrolabio, Roma.
- LOWEN A. (1983), *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano.
- LOWEN A. (2003), *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano.
- LOWRY D. (1999), *Lo spirito delle arti marziali*, Mondadori, Milano.
- LU TZU (1989), *Il mistero del fiore d'oro*, Mediterranee, Roma.

- MACIOCIA G. (1996), *I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, CEA, Milano.
- MACKENZIE J.M. (1995), *Orientalism, History, Theory and the Arts*, Manchester Univeristy Press, Manchester.
- MAIOLI G., TANG TAI SHI (1987), *Il Wushu: storia e tecniche*, Zanichelli, Bologna.
- MALANIMA P. (1995), *Economia preindustriale. Mille anni: dal IX al XVIII secolo*, Mondadori, Milano.
- MANNO R. (1993), *Fondamenti dell'allenamento sportivo*, Zanichelli, Bologna.
- MAO TSE TUNG (1971), *Uno studio sull'educazione fisica. Tutte le poesie*, a cura di R. Pisu, Sansoni, Firenze.
- MANZANEQUE J.M. et al. (2004), *Assessment of Immunological Parameters Following a Qigong Training Program*, in "Medicine Science Monitory", 10, n. 6, pp. 264-270.
- MARCHINO L., MIZRAHIL M. (2004), *Il corpo non mente. Comprendere se stessi liberando le proprie emozioni*, Frassinelli, Milano.
- GREEN T.A., SVINTH J.R. (ed.) (2003), *Martial Arts in the Modern World*, Greenwood, Westport (CT).
- MARTINELLI L. (2003), *La colonna del duce per i samurai*, in "Il Sole24ore Domenica", n. 135, 18 maggio, p. 28.
- MARTINELLI S. (2005), *Gatka: Arte Marziale o Via Salvifica?*, tesi di laurea in Religioni e Filosofie dell'India, relatore R. Torella, corso di laurea in Studi Orientali, Università degli Studi di Roma La Sapienza, Roma.
- MARX K., ENGELS F. (1960), *India Cina Russia*, a cura di B. Maffi, Milano.
- MAZZEI F. (2004), *La violenza epistemologica nell'Orientalismo*, in "Parole chiave", n. 31, giugno, pp. 89-101.
- MCDONALD K. (2004), *Oneself as Another: From Social Movement to Experience Movement*, in "Current Sociology", *A Subject Centred Sociology of Social Movements*, vol. 52, n. 4, monograph 2, luglio, pp. 575-593.
- MICOLLIER E. (1999), *Control and Release of Emotions in Qigong Health Practises*, in "China Perspectives", n. 24, pp. 22-31.
- MIGLIONICO A. (2000), *Manuale di Comunicazione e Counselling*, Centro Scientifico Editore, Torino.
- MINISTERO PER I BENI CULTURALI E AMBIENTALI (1990), *Da Sendai a Roma. Un'ambasceria giapponese a Paolo V*, Office Move, Roma.

- MITCHELL D. (1996), *Official WTF Taekwondo*, Ebury, London.
- MOGNE J.L. (1997), *Progettazione della complessità e complessità della progettazione*, in G. Bocchi, M. Ceruti (a cura di), *La sfida della complessità*, Feltrinelli, Milano (I ed. 1985), pp. 85-102.
- MONACO D. (2006), *La scherma salentina... a memoria d'uomo. Dalla pazziata alla danza-scherma*, Aramirè, Lecce.
- MONTESQUIEU C.L. de (1764), *Oeuvres. Tome second contenant la suite de l'Esprit des Loix...*, Arkstèe-Merrus, Amsterdam-Liepzig.
- MONTEVERDE C.L. (2005), *Il samurai bianco*, Piemme, Casale Monferrato.
- MORIN E. (1997), *Le vie della complessità*, in G. Bocchi, M. Ceruti (a cura di), *La sfida della complessità*, Feltrinelli, Milano (I ed. 1985), pp. 49-60.
- MURADOFF G. (1977-1985), *Tai chi chuan*, 3 voll., Mediterranee, Roma.
- MUSASHI M. (1984), *Il libro dei cinque anelli*, a cura di L. Coppé, Mediterranee, Roma.
- Mussolini, banzai!*, in "Panorama", 12 set 1974, a. XII, n. 438, pp. 47-9.
- MUTTINI CONTI G. (1980), *Riassunti delle lezioni di statistica I e II*, Giappichelli, Torino.
- NAQUIN S. (1976), *Millenarian Rebellion in China: The Eight Trigrams Uprising of 1813*, Yale University Press, New Haven.
- NAQUIN S. (1981), *Shantung Rebellion: The Wang Lun Uprising of 1774*, Yale University Press, New Haven.
- NĀROPĀ (1994), *Iniziazione, Kālacakra*, a cura di R. Gnoli, G. Orofino, Adelphi, Milano.
- NEEDHAM J. (1981), *Scienza e civiltà in Cina*, vol. 1, *Lineamenti introduttivi*, Einaudi, Torino.
- NEEDHAM J. (1983a), *Scienza e civiltà in Cina*, vol. 2, *Storia del pensiero scientifico*, Einaudi, Torino.
- NEEDHAM J. (1983b), *Science and Civilisation in China*, vol 5, *Chemistry and Chemical Technology. Part V: Spagyric Discovery and Invention: Physiological Alchemy*, Cambridge University Press, Cambridge.
- NELSON R. (1989) (ed.), *Martial Arts Reader: An Anthology of Historical and Philosophical Writings*, Overlook Press, Woodstock (NY).

- NELSON R., WHITAKER K.C. (1988), *The Martial Arts: An Annotated Bibliography*, Garland, New York.
- NITOBE I. (1905), *Bushidō: the Soul of Japan. An exposition of Japanese thought*, Charles E. Tuttle Company, Rutland-Tokyo (trad. it., *Bushidō: L'anima del Giappone*, Luni, Milano 2003).
- “Notiziario UISP. Bollettino interno”, dicembre 1963.
- NUTI L. (1999), *Gli Stati Uniti e l'apertura a sinistra. Importanza e limiti della presenza americana in Italia*, Laterza, Roma-Bari.
- OBODYŃSKI K., CYNARSKI W.J. (2003), *Asian Martial Arts in the Process of Global Cultural Exchanges*, in J. Kosiewicz, K. Obodyński (a cura di), *Sport in the Mirror of the Values*, EASS, Rzeszów, pp. 119-130.
- OLETTI C. (1922), *La difesa personale*, s.e., Roma.
- OLETTI C. (1926), *Trattato completo di Jiu-Jitsu Judo. Metodo teorico-pratico di educazione fisica, lotta, difesa personale e katusu*, Bachen, Firenze.
- OLETTI C. (1949a), *Applicazioni di judo*, Tipografia Commerciale, Roma.
- OLETTI C. (1949b), *Manuale della lotta giapponese moderna (judo)*, Tipografia Saet, Roma.
- OLETTI C. (1956), *Manuale di judo*, Scuola Allievi Guardie di P.S., Nettuno.
- Omaggio al maestro Yamaguchi*, in “Karate-Bushidō”, 1996.
- PAGLIARINI R. (1992), *Non c'era solo Bruce Lee*, in R. Roda, E. Trevisani (a cura di), *Il guerriero il monaco l'armonia. Immaginario e realtà delle arti marziali cinesi*, Interbooks, Padova.
- PALMER D.A. (2005), *La fièvre du qigong. Guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999*, École des Hautes Études en Sciences Sociales, Paris.
- PARLEBAS P. (1967), *La sociomotricité et la psycho-sociomotricité*, in “Revue Éducation physique et sport”, nn. 86-87, Paris.
- PATAÑJALI (1962), *Gli aforismi dello yoga*, a cura di C. Pensa, Boringhieri, Torino.
- PEISER B.J. (1996), *Western Theories about the Origins of Sport in Ancient China*, in “The Sports Historian”, 16, pp. 117-139.
- PELLICO S. (1987), *Degli esercizi ginnastici e degli effetti che producono*, in “Il conciliatore”, 1 agosto (già in “Lancillotto e Nausica. Critica e storia dello sport”, a. IV, n. 3, dicembre, p. 76).
- PERLATI G. (2007), [www.fikta.it/atti\\_storia/storia\\_federazione.php](http://www.fikta.it/atti_storia/storia_federazione.php), 4 gennaio.

- PERNATSCH S. (2001a), *Storia del taekwondo*, in *Enciclopedia delle arti marziali*, pp. 227-244.
- PERNATSCH S. (2001b), *Vecchia Europa*, supplemento a “Samurai”, a. XII, n. 3, marzo.
- PERNATSCH S. (2005), *Alba sull'Occidente*, in “Samurai Banzai Pugilato”, a. XVI, n. 12, dicembre, pp. 23-25.
- PERNATSCH S. et al. (2001), *Kung fu wushu. Gli stili e le tecniche*, in *Enciclopedia delle arti marziali*, pp. 67-98.
- PETRELLA D. (2003), *Il trapianto dell'Aikidō in Italia*, in Tamburello (2003).
- PETRELLA D. (2005), *Le Arti Marziali giapponesi in Campania*, in G. Borriello (a cura di), *Il Giappone, Napoli e la Campania*, Università degli Studi di Napoli L'Orientale, Napoli, pp. 151-160.
- PIVATO S. (1981), *Movimento cattolico e questione dello sport*, in F. Traniello, G. Campanini (a cura di), *Dizionario storico del movimento cattolico in Italia*, Marietti, Casale Monferrato.
- POLIA M. (1983), *L'etica del Bushido*, Il Cerchio, Rimini.
- POLIAKOFF M.B. (1987), *Combat Sports in the Ancient World. Competition, Violence, and Culture*, Yale University Press, London.
- PORRO N. (2001), *Lineamenti di sociologia dello sport*, Carocci, Roma.
- PORRO N. (2006), *L'attore sportivo. Azione collettiva, sport e cittadinanza*, edizioni la meridiana, Molfetta.
- PRIGOGINE I., STENGERS I. (1999), *La nuova alleanza. Metamorfosi della scienza*, Einaudi, Torino (nuova ed.).
- PROVISIONATO S. (1978), *Lo sport in Italia. Analisi, storia, ideologia del fenomeno sportivo dal fascismo a oggi*, Savelli, Roma.
- RAIMONDO S., SABATELLI G. (2005), *Percorsi della risonanza. Lezioni di Qigong e Taijiquan*, Università degli Studi di Cassino, Cassino.
- RATTI O., WESTBROOCK A. (1977), *I segreti dei samurai*, Mediterranee, Roma.
- RATTI O., WESTBROOCK A. (1992), *L'Aikido e la sfera dinamica*, Mediterranee, Roma.
- REID H., CROUCHER M. (1988), *La via delle arti marziali: il controllo della mente e del corpo nelle arti orientali di combattimento*, Red, Como.
- RENAUD J. (1922), *La difesa personale*, Sonzogno, Milano.

- RICCIARDOLO G. (2001), *L'aspetto reale e la componente mitologica nell'immagine della Cina trasmessa dai gesuiti*, in A. Cadonna, F. Gatti (a cura di), *Cina: miti e realtà*, Cafoscarina, Venezia, pp. 411-419.
- RIOTTO M. (2005), *Storia della Corea dalle origini ai giorni nostri*, Bompiani, Milano.
- Riunione gruppo promotore Lega Judo*, in "Bollettino UISP", n. 2, 20 luglio 1973, pp. 7-9.
- ROATTI A., VERRINA S. (1994), *La spada giapponese, storia, tecnologia e cultura*, Planetario, Bologna.
- ROBERT L. (1983), *Judo*, SIAD, Milano.
- ROBERTSON J. (1988), *Il nuovo Kodokan*, in "Samurai", a. XIII, n. 1, gennaio, pp. 12-14.
- RODA R., TREVISANI E. (1992) (a cura di), *Il guerriero il monaco l'armonia. Immaginario e realtà delle arti marziali cinesi*, Interbooks, Padova.
- ROGORA G.A. (1984), *La medicina cinese un modello psicosomatico*, Riza-Endas, Milano.
- ROHRLICH J.B. (1998), *The Meanings of Aggression*, in "Psychiatric Annals", n. 28, p. 246.
- ROSSANDA R. (1988), *La cometa Mao nel cielo d'Europa. Le molte Cine dei movimenti studenteschi*, in "Aprile 1968", supplemento a "Il manifesto", 27 aprile, pp. 4-5.
- ROSSI L. (1988), *Il movimento sportivo operaio (1890-1940). Ideologia e struttura*, in "Lancillotto e Nausica", a. V, n. 3, pp. 15-27.
- ROSSI L. (1989), *Sport e cultura operaia in Europa 1900-1939*, in "Italia contemporanea", 176, settembre, pp. 165-170.
- ROSSI L. (1998), *Solidarietà uguaglianza identità. Socialità e sport in Europa 1890-1945*, in "Lancillotto e Nausica".
- SACRIPANTI A. (1988), *Ecco la nuova politica culturale della FILPJ*, in "Athlon Lotta Pesi Judo", dicembre, pp. 45-48.
- SACRIPANTI A. (1989), *Biomeccanica del judo*, Mediterranee, Roma.
- SACRIPANTI A. (1996), *Biomeccanica degli sport da combattimento. Analisi scientifica delle tecniche di base e della dinamica competitiva*, Filpjk, Roma.
- SADLER A.L. (1992), *Il codice dei Samurai*, Mediterranee, Roma.
- Said E. (1998), *Cultura e imperialismo. Letteratura e consenso nel progetto coloniale dell'occidente*, Gamberetti, Roma.

- SAID E. (1999), *Orientalismo*, Feltrinelli, Milano (1<sup>a</sup> ed. it. Bollati Boringhieri, Torino 1991).
- SANNA G., CAPASSO A., (1997) (a cura di), *Orienti e Occidenti. Confronti e corrispondenze tra mondi e culture*, Fahrenheit 451, Roma 1997.
- SANNUCCI C. (2003), *Il campionato dei gheradores quelli che lottano da 3.000 anni*, in “La Repubblica”, 14 luglio, p. 44.
- SAVARESE N. (1980), *Il teatro al di là del mare. Leggendaro occidentale dei teatri d'oriente*, Studio Forma, Lodi.
- SAVARESE N. (1983) (a cura di), *Anatomia del teatro. Un dizionario di antropologia teatrale*, La casa Usher, Firenze.
- SAVARESE N., BRUNETTO C. (2004), *Training!*, Dino Audino, Roma.
- SCHMIDT R.A., WRISBERG C.A. (2000), *Apprendimento motorio e prestazione*, Società Stampa Sportiva, Roma.
- SCHRAM S.R. (1971), *Il pensiero politico di Mao Tse-tung*, Vallecchi, Firenze.
- SCHNEIDER C. (2003), *American Yoga*, Barnes & Nobel Books, New York.
- SEIDEL A. (1970), *A Taoist Immortal of the Ming Dynasty: Chang San-feng*, in de Bary W.T. & The Conference on Ming Thought, *Self and Society in Ming Thought*, Columbia University Press, New York, 483-531.
- SHAHAR M. (2001a), *Epigraphy, Buddhist Historiography, and Fighting Monks: the Case of the Shaolin Monastery*, in “Asia Major Third Series”, 13, n. 2, pp. 15-36.
- SHAHAR M. (2001b), *Ming-Period Evidence of Shaolin Martial Practice*, in “Harvard Journal of Asiatic Studies”, 61, n. 2, dicembre, pp. 359-413.
- SHAHAR M. (2007), *The Shaolin Monastery: History, Religion and the Chinese Martial Arts*, University of Hawai'i Press, Honolulu.
- SHENQUAN YU (1988) (a cura di), *Yang Style Taijiquan*, Morning Glory Press, Beijing.
- SILBERSTORFF J. (2006), *Una donna come cofondatrice del Taijiquan*, in “Arti d'Oriente”, trad. it. di E. Tufino, IX, n. 4, luglio-agosto, pp. 9-12.
- SISTI E. (2005), *Quelli del karate, colpi e filosofia. “Ma adesso dateci le Olimpiadi”*, in “La Repubblica”, 27 giugno, p. 60.
- SMITH B. (1985), *European Vision and the South Pacific*, New Haven, London.

- SOFRI G. (1969), *Il modo di produzione asiatico. Storia di una controversia marxista*, Einaudi, Torino.
- SORGE G. (1991), *Il Cristianesimo in Giappone e la seconda ambasceria nipponica in Europa*, Clueb, Bologna.
- SPENCE J.D. (1997), *Girotondo cinese*, Fazi, Roma.
- SPIESSBACH M. (1992), *Bodhidharma: Meditating Monk, Martial Arts Master or Make-Believe?*, in "Journal of Asian Martial Arts", n. 4, dicembre, pp. 10-27.
- SPRENT P., SMEETON N.C. (2001), *Applied Nonparametric Statistical Methods*, Chapman & Hall/CRC, London.
- STEVENS J. (1995), *Three Budō Masters*, Kodansha International, Tōkyō.
- STEVENS J. (1997), *Ueshiba. La biografia del fondatore dell'aikidō*, Luni, Milano.
- SUN FUQUAN (1973), *The Study of Taijiquan* [Ch.], Zhonghua-wushu Press, Taipei (I ed. 1924).
- SUN TZU, SUN PIN (1999), *L'arte della guerra. I metodi militari*, a cura di R.D. Sawyer et al, Neri Pozza, Vicenza.
- SUTTON N. (1993), *Gongfu, Guoshu and Kushu*, in "Journal of Asian Martial Arts", n. 3, pp. 102-114.
- TAMBURELLO A. (2003) (a cura di), *Italia-Giappone 450 anni*, Istituto Italiano per l'Africa e l'Oriente Roma-Università degli Studi di Napoli L'Orientale, Roma-Napoli.
- TANG HAO (1969), *Taijiquan Grandmaster Wang Zongyue Research* [Ch.], Unicorn Press, Hong Kong (I ed. 1935).
- TARGA S. (2006), *Viet Vo Dao. La Via dell'Arte Marziale Vietnamita*, Fracassa, Roma.
- TAYLOR K. (1993), *The History of Iaido: a Japanese Sword Art*, in "Journal of Asian Martial Arts", n. 3.
- THUAN TRINH XUAN (2000), *Il caos e l'armonia. Bellezza e asimmetrie del mondo fisico*, Dedalo, Bari.
- TOHEI K. (1989), *Il ki nella vita quotidiana*, Erga, Genova.
- TOKARSKI S. (1991), *Alla ricerca del vecchio Kodokan. Judo, sport e filosofia*, in "Athlon Lotta Pesi Judo", giugno, pp. 92-96 (già in "International Congress of Judo", 1989).
- TOKARSKI S., *Paradox of Martial Arts of Central Asia - Western Patterns of Expansion and Eastern Values*, in J. Kosiewicz, K. Obodyński (a cura di), *Sport in the Mirror of the Values*, EASS, Rzeszów 2003, pp. 112-118.
- TOKITSU K. (1993), *L'arte del combattere*, Luni, Milano.

- TOKITSU K. (1995), *Storia del karate. La via della mano vuota*, Luni, Milano.
- TOKITSU K. (1998), *La pratica delle Arti marziali include certamente l'aspetto formativo dell'uomo: questo obiettivo definisce il Budô*, www.tokitsu.com,.
- TOKITSU K. (2001), *La guerison par le qi. Toshibiko Yayama*, Edition ki productions, Paris.
- TOKITSU K. (2002a), *Vita di Musashi*, Luni, Milano.
- TOKITSU K. (2002b), *Il ki e il senso del combattimento*, Luni, Milano.
- TOKITSU K. (2004), *Kata. Forma tecnica e divenire nella cultura giapponese*, Luni, Milano.
- TOKITSU K. (in preparazione), *Jisei taichi chuan*, vol. 2.
- TORRI M. (2000), *Storia dell'India*, Laterza, Roma-Bari.
- TOSCHI L. (1989), *Judo, la flessibilità che vince: Flactar, non frangar*, in "Lancillotto e Nausica", a. VI, nn. 1-3, pp. 128-145.
- TOSCHI L. (1991), *Marinai anche marziali*, in "Lancillotto e Nausica", a. VIII, nn.1-2, pp. 68-75.
- TOSCHI L. (1993), *La marina militare in Cina (1906) e la diffusione della «lotta giapponese» in Italia*, in "Rassegna storica del Risorgimento", a. LXXX, fasc. III, luglio-settembre, pp. 344-363.
- TOSCHI L. (2002) (a cura di), *100 anni di storia. 1902-2002*, FIJLKAM, Roma.
- TOURAINÉ A. (1993), *Critica della modernità*, il Saggiatore, Milano.
- TSUDA I. (1994), *La via degli dei*, Luni, Milano.
- TSUNETOMO Y. (2001a), *Hagakure. Il codice segreto dei Samurai*, Einaudi, Torino.
- TSUNETOMO Y. (2001b), *Hagakure. Il libro segreto dei samurai*, Mondadori, Milano.
- TUCCI G. (2005), *Storia della filosofia indiana*, Laterza, Roma-Bari.
- TUCCI G. (2006), *Apologia del Taoismo*, Luni, Milano.
- UESHIBA M. (1993), *The Essence of Aikidō. Spiritual Teachings of Morihei Ueshiba*, a cura di J. Stevens, Kodansha International, Tōkyō.
- UESHIBA K. (1985), *Aikidō*, Tōkyō, Hozansha Publications Co. Ltd.
- ULMAN J. (1988), *Ginnastica, educazione fisica e sport dall'antichità ad oggi*, Armando, Roma.

- ULZEGA M.P., TEJA A. (1993), *L'addestramento ginnico-militare nell'esercito italiano (1861-1945)*, Stato Maggiore dell'Esercito - Ufficio Storico, Roma.
- URSO S. (2004), *Io sono il numero uno, in Kung Fu: il grande cinema delle arti marziali*, vol. II, Fabbri, Milano.
- VAN DE VEN M.J. (2000) (a cura di), *Warfare in Chinese History*, Brill, Boston 2000.
- VASUGUPTA, *Gli aforismi di Śiva*, commento di Kṣemarāja, a cura di R. Torella, Mimesis, Milano 1999.
- VEITH I. (1976) (a cura di), *Nei Ching. Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo*, Mediterranee, Roma (ed. or. *Huang Ti Nei Ching Su Wên* 1972).
- VENEZIANI B., FERRARA A.G. (1950) (a cura di), *I King (Il libro dei mutamenti)*, Astrolabio, Roma.
- VOCCA M. (2004a), *Etimologia e significato di Qigong e Origini del nome Qigong*, <http://web.tiscali.it/qigong/italiano/nome%20del%20qigong.htm>, 11 giugno.
- VOCCA M. (2004b), *Principi teorici del Qigong*, <http://web.tiscali.it/Qigong/home%20page.htm> 3.
- VON DURCKHEIM K. (1969), *Hara, il centro vitale dell'uomo secondo lo zen*, Mediterranee, Roma.
- WAKEMAN F. (1973), *History and Will: Philosophical Perspective of Mao Tse-Tung's Thought*, University of California Press, Berkeley.
- WALLERSTEIN I. (1995), *La scienza sociale: come sbarazzarsene. I limiti dei paradigmi ottocenteschi*, il Saggiatore, Milano.
- WALLNÖFER K. (1998), *Storia del tai ji quan dal Journal of Traditional Chinese Medicine vol. 17 n. 3 '97*, in "Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese", a. XIV, n. 3, luglio-settembre, pp. 23-29.
- WATTS A.W. (1979), *La via dello zen*, Feltrinelli, Milano.
- WEBER R., DEL CAMPO F., PELUCCHI M. (2003), *Dentro lo sport. Primo rapporto sullo sport in Italia. Dinamiche sociali, economiche e valoriali*, Il Sole 24 Ore, Milano.
- WHEELER R.F. (1978), *Organized Sport and Organized Labour. The Workers Sport Mouvement*, in "Journal of Contemporary History", n. 2, pp. 191-210.
- WILE D., *T'ai-chi Touchstones: Yang Family Secret Transmissions*, Brooklyn, New York 1983.
- WON J. (1996), *Yellowface Minstrelsy: Asian Martial Arts and*

*the American Popular Imaginary*, Unpublished Ph.D. dissertation, University of Michigan.

WULF C. (2002), *Rito*, in *Cosmo, corpo, cultura. Enciclopedia antropologica*, a cura di C. Wulf, A. Borsari, Mondadori, Milano, pp. 1054-1062.

XIE SHOUBE (1991) (a cura di), *Competition Routines for Four Styles Taijiquan. Examined and Approved by Chinese Wushu Association*, The China People's Sports Publishing House, Beijing.

XU J. (1999), *Body, Discourse and the Cultural Politics of Contemporary Chinese Qigong*, in "Journal of Asian Studies", 58, n. 4, pp. 961-991.

XU L. (1970), *Illustrated Explanation of Taijiquan Forms* [Ch], Zhonghuawushu Press, Taipei (I ed. 1921).

YANG CHENGFU (1974), *Taijiquan shiyong fa* [Ch.], Taipei (I ed. 1931).

YANG CHENGFU (1975), *Taijiquan tiyong quanshu* [Ch.], Taipei (I ed. 1934).

YANG JWING MING (2003), *Le radici del Qigong cinese*, Mediterranee, Roma.

YOUNG R.W. (1993), *The History and Development of Taekyon*, in "Journal of Asian Martial Arts", n. 2, pp. 44-69.

ZHANG KONGZHAO (1900), *Quanjing quanfa beiyao* [Ch.], Taipei, Academia Sinica-Fu Sinian Library (I ed. 1784).

ZHENG MAN QING (1957), *Zheng's Thirteen Chapters on Taijiquan* [Ch.], Dongya Press, Hong Kong.

ZHUANG-ZI [*Chuang-tzu*], Adelphi, Milano 1992.

ZUKAV G. (2004), *La danza dei maestri Wu Li*, Corbaccio, Milano.

## FILMOGRAFIA

CHANG-HWA JEONG (1972), *Cinque dita di violenza (Tian Xia Di Yi Quan; Five Fingers of Death)*, Hong Kong.

CLOUSE R. (1978), *L'ultimo combattimento di Chen (Game of death)*, USA.

- HARLIN R. (1988), *Nightmare 4. Il non risveglio (A Nightmare on Elm Street 4: the Dream Master)*, USA.
- JARMUSCH J. (1999), *Ghost dog. Il codice del samurai (Ghost Dog. The Way of the Samurai)*, USA.
- LO WEI (1971), *Il furore della Cina colpisce ancora (Tang Shan Da Xiong; The Big Boss)*, Hong Kong.
- LO WEI (1972), *Dalla Cina con furore (Jing wu wen; Fist of Fury)*, Hong Kong.
- MC CAREY L. (1937), *L'orribile verità (The Awful Truth)*, USA.
- Oshima N. (1999), *Tabù Gohatto (Gohatto)*, Gran Bretagna-Giappone-Francia.
- RAY N. (1963), *55 giorni a Pechino (55 Days at Peking)*, USA.
- STARRETT J. (1973), *Cleopatra Jones (Cleopatra Jones)*, USA.
- YOUNG T. (1962), *Agente 007. Licenza d'uccidere (Dr. No)*, Gran Bretagna.

## FONTI ARCHIVISTICHE

- Archivio nazionale UISP (1974), *Elenco delle società sportive del Judo alla fine della stagione sportiva 1973-74*, 22 novembre.
- Archivio nazionale UISP (1976), *Indirizzario delle società*, settembre.
- Archivio nazionale UISP (1978), *Note relative alle Leghe nazionali di specialità UISP*, p. 3.
- Archivio nazionale UISP-Lega nazionale arti marziali (1982), *Documento sulla realtà e le prospettive delle arti marziali in Italia*.

# PROFILO AUTORI

## **Ferdinando Balzarro**

Piacenza, 1944, vive e lavora a Bologna. Laureato in Scienze Motorie, è stato ordinario di Educazione Fisica negli istituti statali di istruzione secondaria dal 1969 al 1990. Pioniere del karate in Italia, è praticante dal 1965. Nel 1967 consegue il grado di cintura nera primo dan della Japan Karate Association, conferitogli da Hiroshi Shirai del quale è stato uno dei più brillanti allievi. Atleta di spicco della nazionale italiana, negli anni Settanta conquista numerosi titoli nazionali ed europei. Divenuto maestro nel 1975, fonda l'Efeso karate club di Bologna, società per molti anni ai primi posti nelle classifiche CONI per numero di iscritti e risultati agonistici. Nel 2005, ottiene il conferimento del prestigioso ottavo dan. Responsabile nazionale del settore karate-do della Federazione Italiana Arti Marziali, è universalmente considerato fra i maggiori studiosi ed esperti di karate Shotokan. Nel 2000, è recordman mondiale di paracadutismo acrobatico. Nello stesso anno esordisce come scrittore col libro autobiografico *Bagliore*, che coglie grande favore di critica e di pubblico. A questo seguono altri sei romanzi di notevole impatto emotivo: *Il Sangue e l'Anima* (premio Fucecchio 2002), *Plenilunio* (2003), *Il Solista* (2003), *Sabbia* (2004), *Punto Vitale* (premio Carver 2005) e *Lupo* (2006).

## **Maria Vittoria Bertolucci**

Capannori (Lucca), 1941. Laureata in Giurisprudenza, ha frequentato anche la facoltà di Filosofia dell'Università di Pisa e insegnato Materie Letterarie nelle scuole medie superiori. Ha conseguito il diploma di insegnante di yoga presso la scuola per insegnanti Associazione Nazionale Yoga, poi European Federation of Oriental Arts (EFOA). Insegna yoga dai primi anni Ottanta nell'ambito della UISP e da vari anni nei corsi per insegnanti dell'EFOA. Ha inoltre tenuto conferenze e scritto vari articoli in materia. Dal 1998 fa parte del Coordinamento nazionale del settore yoga dell'ADO-UISP.

### **Franco Biavati**

Argenta (Fe), 1961. Inizia a praticare karate shotokan nel 1974 e aikidō pochi anni dopo. Attualmente insegna entrambe le discipline con il quinto dan di karate e il quarto di aikidō. Presidente nazionale dell'ADO, è anche membro della Direzione nazionale della UISP.

### **Claudio Bufalini**

Roma, 1959. Laureato in Fisioterapia e fisioterapista di professione. Maestro di judō cintura nera sesto dan, è responsabile nazionale del settore judō dell'ADO-UISP, dove opera anche come tecnico, arbitro e presidente di giuria, sempre a livello nazionale. È autore del saggio *Proposte riabilitative nella sindrome di Wallemborg*, apparso nella rivista "Il fisioterapista", nonché coautore e curatore del manuale *L'insegnante di judo*, ad uso degli insegnanti di judō ADO-UISP.

### **Centro ricerche arti marziali libere**

Associazione sportiva dilettantistica costituita nel 2006 e affiliata alla UISP di Roma, si occupa dello studio e diffusione delle arti marziali coreane con la direzione tecnica di Claudio Grammiccia.

### **Confederazione Italiana Kendō**

La Confederazione Italiana Kendō è nata ufficialmente nel 2001 dalla fusione delle due principali componenti associative italiane, l'Associazione Italiana Kendō e la Federazione Nazionale Italiana Kendō. Si è dato così seguito al riconoscimento ottenuto già dal 1988 da parte della European Kendō Federation e della International Kendō Federation con l'impegno di sviluppare il processo di unificazione, giunto a buon esito nel 2001 con l'organizzazione del primo campionato europeo tenuto in territorio italiano.

### **Elena Crivellaro**

Torino, 1981. Laurea specialistica in Scienze e tecniche delle attività fisiche adattate, Università di Torino. Pratica viet võ đạo dal 1992 e nel 2002 consegue il primo dang. Nello stesso anno inizia a insegnare questa disciplina, attività che attualmente associa a quella di personal trainer in vari centri della provincia

di Torino. Dal 2002 al 2006 ha curato la segreteria dell'Associazione Viet Vo Dao Piemonte.

### **Massimo Davi**

Ferrara, 1955, vive e lavora a Imola. Diploma in Educazione Fisica e laurea in Scienze Motorie, Università di Bologna. Interessato ai temi relativi all'educazione motoria nella prima infanzia, investe molteplici aree nel suo percorso formativo che assume un carattere di "obliquità". Autore di diverse pubblicazioni sulle attività motorie, ha scritto inoltre romanzi e storie per bambini e adolescenti. Fra i vari titoli, è coautore del volume *Il karate nell'età evolutiva. Una innovativa esperienza/proposta per insegnanti e praticanti*. A lui si devono gli studi sull'applicazione del pensiero laterale all'attività sportiva, con particolare riferimento alla didattica degli sport di combattimento e degli sport di squadra con la palla. È docente presso la facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Cassino.

### **Claudio De Santis**

Roma, 1952. Laureato in Architettura, si dedica a tempo pieno allo studio e diffusione delle discipline orientali. Decano degli insegnanti italiani di kundalini yoga dal 1978 e formatore internazionale, ha conseguito inoltre il primo dan di kendo e il terzo di judo e di jujutsu goju ryu. Ha introdotto il gatka in Europa, è presidente della Federazione Italiana Gatka e responsabile nazionale della disciplina nell'ADO-UISP, dove è pure consigliere nazionale del Settore yoga e presidente dell'ADO di Roma.

### **Antonio Maugliani**

Tivoli (Roma) 1958. Inizia a praticare aikidō nel 1976 nell'Aikikai d'Italia. Attualmente insegna presso il Dojo Tsunami Kai di Roma, affiliato all'UISP, con il grado di shōdan sotto la supervisione di Sandro Caccamo, quinto dan, insieme al quale ha fondato l'Aiki-Scuola Italiana Aikido, di cui è anche presidente.

### **Daniele Petrella**

Napoli, 1978. Laurea in Lingue e Civiltà Orientali (Estremo Oriente-Giappone) con indirizzo storico-archeologico, Università di Napoli L'Orientale. Archeologo di professione, ha lavo-

rato e lavora in Cina, Giappone, Oman, Nepal, Irlanda, oltre che in Italia. Avviato alle arti marziali nel 1988, dal 1991 inizia a praticare aikidō con la UISP, conseguendo il primo dan.

### **Sergio Raimondo**

Roma, 1959. Laureato in Materie Letterarie alla Sapienza di Roma e dottore di ricerca in Storia Economica presso il Navale di Napoli. Ha ottenuto una borsa di post-dottorato presso la facoltà di Economia della Sapienza e altre borse di studio presso il Datini di Prato e il Filosofico di Napoli. Ha svolto incarichi di docenza e tenuto seminari di storia presso enti locali, il ministero dell'Ambiente e le università di Cagliari, Roma e Viterbo. È autore di una dozzina tra saggi e monografie di storia oltre che del volume *Percorsi della risonanza. Lezioni di qigong e taijiquan*, discipline che studia con Giovanna Sabatelli dal 1984. L'ADO-UISP gli riconosce la qualifica di maestro di qigong dal 2005 e il grado di insegnante di secondo livello di taijiquan stile Chen dal 2006. È responsabile del Comitato scientifico nazionale dell'ADO ed è direttore delle attività sportive regionali del Comitato UISP del Lazio, di cui è consigliere. Dal 2002 insegna Discipline Orientali presso la facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Cassino.

### **Francesco Rossena**

Varese, 1955. Maturità artistica e laurea in Architettura presso il Politecnico di Milano. Nel 1978 è avviato al karate shotokan e l'anno successivo alla meditazione zen da Giuseppe Figini, ancora suo maestro. Nel 1980 inizia a studiare nella scuola Shaolin mon di Kenji Tokitsu, dove pratica karate di Okinawa, kendō, qigong e taijiquan, conseguendo il quarto dan nel 2000. Nel 1995 comincia a frequentare la scuola Xuan Kong Feng Shui di Parigi, ottenendo un diploma di alto livello professionale nel 2002. Lavora come architetto a Lissone e Milano, è presidente dell'ADO-UISP della Lombardia, insegna feng shui, meditazione, qigong e taijiquan.

### **Maria Rita Ruzzi**

Roma 1958. Psicologa. Esercita in qualità di psicoterapeuta presso il presidio di Tutela della Salute mentale e Riabilitazione dell'età evolutiva dell'Azienda sanitaria locale Roma C. È mem-

bro della Società Italiana di Analisi Bioenergetica e dell'International Institute of Bioenergetic Analysis di New York.

### **Giovanna Sabatelli**

Fasano (Brindisi), 1956, vive stabilmente a Roma dal 1975, dove agli studi in Psicologia presso La Sapienza associa la formazione in comunicazione ed espressività corporea. Studia taijiquan con Grant Muradoff e qigong con Wang Ting Jun, Leung Kwok Po, Li Zhi Qiang e Yang Jwing Ming. Dopo alcune esperienze nel teatro, dal 1988 inizia a insegnare taijiquan e qigong, proseguendo poi con il Comitato UISP di Roma che le affida lo sviluppo cittadino del taijiquan. Approfondisce intanto lo stile Yang con vari maestri, tra i quali Yang Zheng Duo. Nel 1991 incontra Chen Zhen Lei e nel 1993 Chen Xiao Wang, del quale diviene in seguito allieva diretta e una dei rappresentanti in Italia, con Lamberto Martini e Roberto Vignali. Nel 2001 l'ADO-UISP le riconosce la qualifica di maestro di taijiquan stile Chen e nel 2005 quella di maestro di qigong. Ha scritto diversi articoli su qigong e taijiquan ed è coautrice del volume *Percorsi della risonanza. Lezioni di qigong e taijiquan*.

### **Stefano Targa**

Roma, 1969. Pratica haṭha yoga e diverse arti marziali dal 1981 al 1984, quando inizia a studiare việṭ vō đạo, conseguendo il quarto dang nel 2007. Membro della Commissione tecnica nazionale della Federazione Viet Vo Dao Italia, sperimenta anche altre discipline approfondendo il qigong di cui nel 2005 ottiene dall'ADO-UISP la qualifica di insegnante di primo livello. È autore del volume *Viet Vo Dao. La Via dell'Arte Marziale Vietnamita*.

### **Giuseppe Tesini**

Genova, 1937. Maestro di judō cintura nera settimo dan, rilasciato nel 2006 dalla Federazione Italiana Judo Lotta Judo Karate Arti Marziali (Fijlkam), con riconoscimento della Federazione Internazionale e del Kodokan di Tokio. Responsabile tecnico della Nazionale giovanile della Federazione Italiana dal 1973 al 1986. Nel 1994 ha ottenuto la qualifica di Professore di judō dalla Federazione Judo Svizzera. Esperto dei problemi dell'handicap mentale, dal 1993 a oggi ha diretto e dirige diver-

si progetti e istituzioni di scala nazionale per la formazione e la programmazione in questo campo nell'ambito della UISP, della Fijlkam e della Federazione Svizzera. Dal 1996 fa inoltre parte della Commissione tecnica nazionale dell'ADO-UISP con l'incarico di sviluppare l'attività giovanile e dal 1997 è presidente dell'ADO Liguria.

### **Marcello Vernengo**

La Spezia, 1956. Inizia a praticare karate nel 1972, conseguendo nel 1995 il quinto dan dopo diversi successi in competizioni nazionali. Dal 1985 inizia a studiare anche taijiquan e qigong con Kenji Tokitsu. Nella UISP è presidente del Consiglio direttivo del Comitato di La Spezia, membro del Consiglio regionale della Liguria, vicepresidente dell'ADO regionale, componente dell'Esecutivo nazionale dei settori taijiquan e qigong.

### **Yoshin Ryu**

La Scuola di Cultura e Discipline Orientali Yoshin Ryu nata nel 1978 a Torino, è l'unica scuola in Italia di jutaijutsu, con circa 1.200 iscritti, 80 cinture nere, 14 sedi a Torino e provincia. Il nome Yoshin Ryu, scuola dello spirito del salice, richiama l'idea dell'unione tra forza e flessibilità, con cui guardare al mondo senza preconcetti, senza dividere la molteplicità dell'essere umano, il suo essere mente-corpo. Questa caratteristica guida da trent'anni la scuola nelle sue molteplici azioni nel sociale e in una produzione culturale diversificata che ha spaziato da un ciclo quinquennale di mostre a numerose pubblicazioni.

NELLA STESSA COLLANA

G. Giorgi Troletti-A. Imeroni, *La Vecchiaia per Sport*

A. Borgogni-M. Geri-F. Lenzerini, *Sport e Ambiente*

G. Basso-M.G. Pugliese, *La Pallavolo*

M. Risaliti-I. Stramazzo, *La Nostra Pallacanestro*

N. Porro, *Cittadini In Movimento*

G. Boni, *Tutti in bici*

N. Porro, *L'attore Sportivo*

R. Marino-F. Sebastiani, *Leggera l'atletica*

*la meridiana,*  
a partire  
dai vissuti,  
dalle inquietudini,  
dalle marginalità  
un itinerario  
di ricerca e  
di incontro  
possibile per tutti:  
dall'identità alla relazione  
dal potere  
alla nonviolenza radicale.

Finito di stampare nel mese di aprile 2007  
presso l'Azienda Grafica L'Immagine s.r.l.  
Z.I. Lotto B/12 – 70056 Molfetta (BA)