

Kata: la forma che vive

Nonostante l'incredibile diffusione dei mezzi di informazione, e sebbene questi "strumenti" siano alla portata di tutti, diventa sempre più difficile saper discernere con sensatezza ciò che è "progresso" da ciò che è "decadenza".

E' inutile negarlo, le gare hanno contribuito a fare conoscere il karate su scala internazionale, attirando milioni di praticanti: di fatto questo ha prodotto, e ancora produce, una serie di contraddizioni che, se viste solo sotto l'aspetto "sportivo",



hanno poca importanza, ma se espresse secondo una tradizione cultural-marziale, ci mostrano quanto il karate "moderno" sia in continua decadenza e in netta contraddizione con il suo incipit originale.

Il karate si è diffuso in Europa a partire dagli anni sessanta, tuttavia la sua diffusione è avvenuta in modo del tutto casuale e non è accaduta allo stesso modo in tutta la comunità europea, anzi, oggi è molto diffusa la pratica specialistica, cioè quella pratica che predilige o il kata o il kumite: in tal modo si raggiunge il progresso e l'evoluzione solo su alcune capacità innate del praticante ed esclusivamente sull'ego personale, alimentando così l'involuzione sotto l'aspetto Marziale.

Pertanto è sempre più diffusa e insidiosa la pratica dei kata igata (pratica morta, sterile) a discapito della pratica vitale dei kata (ikita-gata). Gli adepti devono essere istruiti dal Maestro su come "continuare" a sperimentare e a praticare anche dopo la conquista di premi e titoli sportivi, dopo la conquista della cintura nera e dell'apertura del suo primo personale dojo.

Nelle Arti Marziali sono pochi quelli che mantengono lo stesso fattore stimolante nel corso degli anni di pratica, a tal fine i kata che molto spesso sembrano esteriormente perfetti, nascondono le insidie del declino dei principi marziali.

I kata del karate sono nati attraverso le esperienze dei nostri Maestri precursori, seguendo le loro condizioni psicofisiche questi Maestri crearono, modificarono e adattarono tecniche di lotta secondo le loro esigenze e necessità del momento e, soprattutto, elemento che molti tendono a dimenticare, in base alla condizione ambientale e contestuale.

Il kata è un combattimento sublimato che serve a trasmettere e a tenere in vita le qualità fisiche del praticante, le sue strategie e le sue abilità mentali.

L'allenamento al kata non è da definire come un allenamento standardizzato, i kata pongono al praticante una serie di interrogativi e interpretazioni molti simili ai koan zen che aumentano e si qualificano in virtù della crescita e dell'esperienza del praticante: ciò che sono in grado di capire oggi, domani, dopo dieci anni di pratica del kata non corrisponde alle stesse cose che sarò in condizione di capire dopo i venti, trent'anni di pratica dello stesso kata.

Naturalmente "dare vita al kata" implica alcune condizioni indispensabili, come la respirazione (kokyu) e il significato (tyakugan), le linee di lotta (enbusen) e, soprattutto, la linea centrale degli attacchi e delle difese (seichusen), presupposto fondamentale per sviluppare il corretto uso del sashite che è l'unica vera forma di difesa della nostra linea centrale del corpo.

La respirazione del kata non può essere scandita come avviene in gara, chiunque si sia mai trovato in uno scontro fisico reale comprenderà ciò che dico: in tali condizioni la respirazione diventa "pulsazioni ritmiche" e non atti respiratori prestabiliti e prodotti in serie.

Il significato (tyakugan) è il sistema psicologico per "entrare nella parte interpretativa del particolare kata", tyakugan, o più correttamente "shushin-ho" è emozionarsi, il ramo specifico della preparazione mentale al combattimento che avviene senza la presenza dell'avversario. In pratica serve a scaricare a livello mentale e biologico l'adrenalina del combattimento attraverso l'interpretazione mentale dei gesti: quando abbiamo paura l'uomo per reazione involontaria tende a spingere verso terra il suo baricentro (Itsuki), il sistema nervoso simpatico e parasimpatico si mettono in moto per prepararci al combattimento, reazione che gli anglosassoni, secondo l'analisi bioenergetica definiscono "grounding",¹ in tal senso il praticante deve imparare ad anticipare le emozioni che potrebbero bloccare le sue azioni nella realtà, tramutando l'effetto della paura nel più esplosivo carburante per la sua sopravvivenza.

¹ " *La propria casa è il proprio corpo. Non essere connessi in modo sensibile con il proprio corpo vuol dire essere uno spirito disconnesso che fluttua attraverso la vita senza alcun senso di appartenenza. Tutti i pazienti con cui ho lavorato sentono, in misura maggiore o minore, questa separazione e solitudine, ed è un modo di essere tragico. L'obiettivo del mio lavoro terapeutico è aiutare le persone a ritrovare il loro senso di connessione con la vita e con gli altri, e radicarsi è l'unico modo per farlo*" (Onorare il corpo (Lowen)



Se esiste qualcosa di unico ed essenziale nei kata è perché gli stessi "sono dei contenitori di esperienze vissute", nella pratica tutto è necessario allo scopo di evolversi, nonostante la linea di demarcazione tra il visibile e l'invisibile, ogni azione ha il suo scopo, ad ogni scelta consapevole corrisponde un livello opposto di inconsapevolezza, ad ogni stratificazione incliniamo l'ago della bilancia per riportarlo poi alla taratura iniziale e prepararci per un altro livello superiore.

Non esiste un kata perfetto, nulla è più perfetto di ciò che esiste già dentro di noi: il kata siamo noi, per continuare ad imparare da noi stessi dobbiamo solo sinceramente chiederci cos'è che conosciamo veramente e cosa ancora non sappiamo fare.

La maestria del saper rendere vivo il kata nasce nel momento in cui, dopo averlo assimilato perfettamente, siamo in grado di praticare senza "copiare", dotandoci di ali per elevare il nostro spirito creativo, facendo del nostro allenamento un sano e originale esercizio equilibratore.

Eseguendo il kata senza artificio e senza inganno ci dimentichiamo del gesto e, in tal modo, siamo in grado di essere realmente autentici. Se in questa alchimia riusciamo a mantenere il centro, se la pratica è veramente originale restituiamo al kata ciò che riceviamo da esso e, di riflesso, partecipiamo alla "pulitura" e l'evoluzione del kata stesso.