

Il karate, una scuola di vita, tra disciplina e filosofia

A cura di Alessio Scanu

L'esigenza di far nascere e sostenere il progetto "*Mens sana in corpore sano*" deriva dalla presa di coscienza dei potenziali e, al tempo stesso, dei "limiti" del Karate, sui quali ho sempre riflettuto. In particolare, un'esperienza personale mi ha portato a pormi delle domande e a cercare delle risposte su quanto accaduto, per arrivare, immediatamente dopo, a ragionare sul fatto che non desidero assolutamente che i miei allievi possano incorrere in certi errori

Per loro sono alla continua ricerca del meglio, sia tecnicamente che mentalmente. Desidero che siano in grado di **pensare**

Ma nel Karate non è richiesto pensare. Il "*non pensare*" nasce come un atteggiamento positivo che è quello, da parte dell'allievo, di affidarsi al Maestro mettendo nelle sue mani la propria vita sportiva, mentre il Maestro saggiamente lo conduce alla crescita.

Probabilmente, lo farà cercando di fargli percorrere la sua stessa strada, dando per scontato che ogni allievo sia disposto a fare tutti i sacrifici che servono per raggiungere un certo livello tecnico. Quello che però non andrebbe dimenticato è che il percorso sarà sicuramente diverso per ognuno, ma tutti, se pur in termini differenti, porteranno nella vita quotidiana certi principi appresi in palestra.

Per capire meglio, è forse utile fare un accenno a quella che è la mentalità giapponese che tende ad annullare l'individualità, per raggiungere una sorta di uguaglianza, facendo sottostare le persone a norme molto rigide.

Tre regole semplici, ma cariche di significato, caratterizzano la vita di un bambino giapponese: la prima consiste nel sistemare le scarpe prima di entrare in un'abitazione; la seconda nell'abbandonare qualsiasi attività che sta svolgendo se richiamato da un adulto; la terza nell'inclinarsi all'adulto quando parla.

In queste tre consuetudini si legano i principi di perfezione e rispetto propri del loro vita.

Se tutto ciò si rifà a principi nobili, quando giunge però all'exasperazione, può causare dei danni: basti pensare che in Giappone si riscontra il più alto numero di suicidi al mondo.

Non è assolutamente richiesto né è fattibile, riportare nella mentalità occidentale regole "*naturalmente*" radicate in una cultura tanto differente dalla nostra, ma quello che sicuramente ci affascina del Karate, è la sua impostazione così rigida.

Molto spesso infatti i genitori che intendono iscrivere il proprio figlio al corso, lo fanno con la speranza che gli vengano date delle regole e una certa disciplina che, all'interno della nostra società, spesso è faticoso ottenere.

Pensiamo ai rituali che caratterizzano l'inizio e la fine di una lezione, meglio ancora al significato puro e profondo della parola "*osu*" ("oss"), l'unica concessa durante la lezione con cui ci si rivolge in segno di rispetto al Maestro o per richiamare l'attenzione, per salutare, per ringraziare e che si può tradurre enfaticamente con l'espressione "*mi uccido per te*".

Quando a 9 anni ho iniziato a praticare Karate, la mia idea era semplicemente quella di imparare a difendermi nel caso in cui ne avessi avuto bisogno, ma negli anni, con la pratica e frequentando la mia ed altre palestre, ho capito che il Karate è molto di più: è una disciplina che diventa *stile di vita*, che ti rende più forte non solo fisicamente, ma nello spirito e nella mente.

L'esperienza più significativa l'ho vissuta all'esame per il conseguimento del 2° Dan, quando sbadatamente prima della prova, vedendo entrare il Maestro nello spogliatoio, mi sono rivolto a lui salutandolo con un banalissimo "ciao". Non avevo ancora finito di pronunciarlo quando ho capito che non avrei affrontato l'esame, ma che avrei dovuto affrontare una delle prove più difficili della mia vita.

Non mi sbagliavo.

Ho pagato quel "ciao" con due costole rotte grazie ad un calcio ben piazzato dal Maestro che, usando me come bersaglio per illustrare una tecnica, non mi ha risparmiato uno dei momenti più umilianti di sempre. A quel punto sarei potuto andarmene, perché ero stato esageratamente ferito nell'orgoglio, oppure rimanere per dimostrare al Maestro, ma soprattutto a me stesso, che io ero più forte e così è stato: *denti stretti e mille volte "oss"*.

Da una parte, quindi, il Karate può renderti più forte, ma dall'altra il *rischio* è quello di arrivare ad agire senza riflettere, di non ragionare su quello che è meglio o peggio per se stessi e di *farsi annullare*.

Questo è proprio quello che **non voglio che accada al mio allievo**. Desidero che questi cerimoniali li gestisca ma non li subisca, che *scelga* e che **non sia costretto**, che **sia in grado di pensare** pur rispettando la gerarchia e le regole, che trovandosi di fronte ad un dovere ne **capisca il significato** e dentro di sé sia **capace di valutarlo**. Voglio che durante uno stage dia sempre il meglio, ma che sia capace di valutare se "*prendere*", a sua volta, il 100% oppure il 10%.

Questi miei pensieri si riflettono coerentemente con quello che è l'atteggiamento nella mia palestra, il cui nome "**Hankotsu Seshin**" traduce la frase di De André, "**sempre e comunque in direzione ostinata e contraria**".

E' nata infatti con questo spirito, è nata contro corrente, proprio dopo aver lasciato una federazione che non dava spazio al mio bisogno di pensare, anzi, le mie riflessioni erano motivo di scherno. Per me, però era inevitabile pensare perché il Karate, inteso come arte pura, mi ha aiutato, oso addirittura dire che mi ha salvato, perché l'ho saputo portare nella mia vita quotidiana, in momenti di grandi difficoltà.

Nella mia palestra, nonostante il desiderio di andare contro corrente, tutte quelle che sono le regole del Karate vengono rispettate, anche nel gruppo dei bambini più piccoli. Non sono più io però ad insegnarle ogni volta a un nuovo allievo, e questa è una rivoluzione, ma lo fa il bambino più "alto in grado", anche se è una cintura gialla.

Un modo sicuramente meno didattico di insegnare come funziona la gerarchia, ma efficace, perché ognuno ha modo di sperimentarla.

Il più "alto in grado" responsabilmente spiega ai nuovi allievi quali sono le regole, come si allaccia la cintura, cosa succede durante la lezione, riprende e gestisce il gruppo. Questo perché desidero che siano indipendenti, responsabili e che riflettano su ciò che fanno: lo reputo un modo "sano" di intendere la gerarchia, al contrario di certe dinamiche "malsane", in cui purtroppo mi sono trovato coinvolto, dove per colpa di una gerarchia che non chiede e non vuole persone in grado di pensare, ho subito queste regole a mio discapito.

Quando non molto tempo fa il responsabile della commissione tecnica, più alto in grado di me, ha tentato di prendere decisioni per me e per la mia palestra, dando per scontato che fossero le migliori, comunque consapevole che non stava facendo il mio bene, ha pensato che sarei sottostato, perché è questa la mentalità: dire sempre e comunque "oss". Ma, a questo punto, mi sono fatto delle domande e ho dovuto ragionare su ciò che stava accadendo, per arrivare a capire che **il primo errore lo avevo commesso proprio io nel subire la gerarchia**: il mio rispetto era diventato sottomissione. Solo dopo aver preso coscienza di questo ho potuto risolvere al meglio la situazione.

Da qui una nuova riflessione: se io, una persona adulta, cintura nera, ad un certo punto non ho saputo gestire certe dinamiche, sapranno i miei allievi non cadere negli stessi errori?

Proprio per aiutarli in questo, credo sia utile **guidarli alla riflessione**: oltre alla preparazione fisica e tecnica, ci sono i principi puri che il Karate trasmette ed è importante averli sempre presenti e comprenderli profondamente.

Stimolare le riflessioni personali, imparare a condividerle con gli altri, con il mondo e con le cose intorno sono attività proprie della filosofia, che offre mezzi e spunti interessanti per **"esercitare il pensiero"**.

Dall' esigenza quindi di indagare su come i miei allievi ricevono e rielaborano i principi della disciplina, è nata, insieme dalla coordinatrice del progetto Federica Nicole Ruspini e sostenuta dalla **Rete di Filosofia per tutti**, l' idea di avviare un percorso mirato che dia vita ad un modo nuovo di **"fare e pensare Karate"**.