



Il Kumite

di Enzo Cellini (luglio 2006)

Tra gli esercizi previsti dalla pratica del karate, il kumite è quello che per la maggior parte dei praticanti più rappresenta questa arte marziale.

È naturale che sia così, in quanto il karate è un'arte di combattimento, inoltre perché l'istinto della lotta è innato nell'uomo ed infine perché il desiderio di imporsi sugli altri purtroppo nella nostra società prevale. Per capire come impostare correttamente questo esercizio, noi praticanti del karate del M° Egami dovremmo domandarci se scontrandoci ed imponendoci agli altri si ottiene una vittoria soddisfacente.

In realtà dominare il prossimo non porta ad una vittoria vera, ma ad una apparente e momentanea. Esiste una soluzione nelle arti marziali tradizionali molto più efficace, che il Maestro Egami e altri prima di lui hanno indicato: "Heiho" (la via della pace), un metodo per accordarsi con l'altro.

È normale che nel karate agonistico l'esercizio del kumite sia scontro per la vittoria, soprattutto perché soltanto imparando a dominare combattendo che si può sperare di ottenere la vittoria nelle gare. Non è però altrettanto corretto considerare l'esercizio del kumite nello stesso modo da chi pratica le arti marziali tradizionali.

Nella vita di tutti i giorni, come nella pratica del karatedo, la vera vittoria non si ottiene attraverso lo scontro e la sottomissione dell'altro ma bensì governando se stessi. Si racconta di un monaco zen, il cui monastero era stato devastato e saccheggiato dai soldati, il monaco non sembrava affatto spaventato; il capo dei soldati, adirato per l'impudenza del monaco gli disse: «Non sai chi sono? Potrei sguainare la mia spada e tagliarti in due senza battere ciglio».

Il maestro sorrise serenamente e disse: «Non sai chi sono? Potrei restare fermo qui mentre sguaini la spada e mi tagli in due, senza battere ciglio».

L'esercizio del kumite nelle arti marziali tradizionali, deve necessariamente lanciare un messaggio più nobile a chi lo pratica: che è possibile vincere senza scontrarsi e che la vera vittoria si ottiene insieme all'altro e non contro di lui. L'attacco non va bloccato ma lasciato proseguire.

... «Colui che ha il compito di parare, non deve subire il colpo, ma lasciar colpire» [Shigeru Egami, da "Karate-Do for the Specialist" (noto anche come il libro dei 40 kata), capitolo IV "Kumite"].

Personalmente ad un certo punto della mia pratica, ho incominciato a vivere un certo disagio nel reagire sempre contrastando l'attacco e scontrandomi con il partner.

Mi sono chiesto perché dovevo allenarmi in questo modo quando non era nella mia natura, quando normalmente nella vita di tutti i giorni era per me più naturale affrontare invece i problemi risolvendoli senza scontrarmi e senza impormi sugli altri. Gradualmente nel tempo attraverso l'allenamento e grazie alle ripetute e attente letture delle parole del M° Egami mi sembrava di intravedere una forma di allenamento superiore, che soprattutto aderiva maggiormente al mio carattere ed al mio modo di essere e che inoltre avrebbe potuto migliorare le mie relazioni con gli altri. Ho incominciato a rivedere gli "scontri" vissuti nell'allenamento e quelli avvenuti durante la mia vita come errori scaturiti da un mio atteggiamento conflittuale interiore, a cui dovevo trovare un rimedio.

Ricordo la prima volta che andai in Giappone nel maggio 1986 con il M° Murakami, dove avevo notato una differenza tra il karate praticato all'Hombu dojo sotto la guida del M° Hironishi e

quello praticato al dojo Fujitsu con il M° Mitsushima, il primo più rigido e contratto, il secondo più fluido e armonioso; più vicino al nostro modo di praticare. Non avevo capito il perché di questa differenza, ma ricordo molto bene però che ho provato un grande e particolare piacere nel praticare con il gruppo del Fujitsu e così le successive volte che sono andato in Giappone ho continuato a frequentare il Fujitsu e non più l'Hombu dojo.

Sarà stato un caso, ma anche l'atmosfera di cordialità gioiosa e di armonia era evidente tra i praticanti del Fujitsu, non altrettanto posso dire dell'Hombu dojo. Quello che è rimasto impresso a tutti noi, è stata la diversità di accoglienza fatta dai due gruppi al M° Murakami, all'Hombu dojo è stato tutto molto strettamente formale, al Fujitsu invece, di una cordialità fuori dal comune.

Non mi sono meravigliato quando il gruppo della Fujitsu ed altri si sono divisi dall'associazione Shotokai, d'altronde la differenza era molto evidente.

Oggi e da qualche anno ormai il gruppo della Fujitsu è diventato il quartier generale dello Yutenkai. Nel loro modo di praticare vedo le parole del M° Egami, pubblicate nel 1975 nel libro "The Way of Karate-Do", poi ripubblicato nel 1980 come "The Heart of Karate-Do" e soprattutto quanto da lui scritto nel più recente testo: "Karate-Do for the Specialist". La loro pratica, a mio avviso, riflette le evoluzioni più recenti e gli insegnamenti degli ultimi anni del Maestro dopo la sua "*risurrezione*", a differenza degli altri gruppi Shotokai giapponesi che invece seguono una pratica più datata del Maestro.

Negli ultimi anni della sua vita il M° Egami aveva sviluppato uno straordinario metodo di apprendimento che aderiva al principio dell'Heiho e l'armonia dei movimenti ne rappresentava l'aspetto fisico, ma non tutti hanno potuto comprendere e seguire la grandezza di questo metodo.

Il KarateDo è uno strumento straordinario per entrare in contatto con l'altro, come farlo sta soltanto a noi deciderlo.

Nel caso di una aggressione fisica o verbale, possiamo interagire con l'altro in vari modi: distruggendolo, rendendolo inoffensivo, o accordandoci con lui. La scaletta d'apprendimento del praticante è inevitabilmente quella esposta: all'inizio della pratica e per lungo tempo, il praticante non ha molte possibilità di difesa se non quella di distruggere l'attacco (se ne è tecnicamente in grado), un buon gedan barai insieme ad un gyaku tsuki è senz'altro un mezzo efficace se applicato con forza.

In una fase successiva superiore il praticante, se ha intrapreso la strada dell'armonia, interiorizza ed acquisisce il senso della distanza, del ritmo e del momento giusto, a questo punto intervengono capacità nuove che aumentano le sicurezze di natura tecnica ed anche interiori, che mettono il praticante nella condizione di avere sempre meno bisogno di "distruggere" l'attacco per difendersi.

Attraverso la pratica si incominciano ad intravedere nuove soluzioni, si reagisce con maggior determinazione, ma con minor forza fisica. Si incomincia ad avere sempre più fiducia nelle proprie capacità di autogoverno delle emotività e del proprio bagaglio tecnico. Questo percorso porta naturalmente ad un nuovo modello, che ci spinge verso l'altro e non contro di lui. Incominciamo ad esplorare le capacità della nostra mente ed a comunicare la nostra volontà attraverso il corpo per raggiungere la mente ed il corpo dell'altro.

Questo processo ci proietta in una dimensione di comunicazione attiva fino ad oggi rimasta teorica, che ci vede impegnati a sviluppare attraverso esercizi mirati alla realizzazione della "connessione" effettiva tra due menti, portandoci a vivere consapevolmente la condizione di se, come entità separata e poi quella di se, unita all'altro.

Con questo cammino inevitabilmente aumentiamo sempre di più la capacità di "connetterci" mentalmente con il nostro corpo e poi con la mente/corpo dell'altro.

L'idea dei maestri di diventare tutt'uno con l'altro incomincia lentamente a prendere forma. Inizialmente ci muoviamo goffamente verso questo obbiettivo, ma gradualmente prende forma e questa pratica diventa una priorità assoluta man mano che sperimentiamo dentro di noi la straordinaria capacità di applicare le tecniche "insieme" all'altro e non più "contro". «...Vorrei dire per concludere, che il kumite è l'esercizio più praticato nel karate in quanto arte di combattimento, ma il fine oltre questo è il superamento del combattimento stesso. Allora sarai tutt'uno con il tuo avversario...» [Shigeru Egami, da "The Heart of Karate-Do", pag. 118].

L'energia scaturita dalla forza di chi ci attacca non viene più sottovalutata contrastandola e bloccandola, ma ci abituiamo ad utilizzarla, in un modo armonico insieme alla nostra, come se provenissero entrambi da un'unica fonte. Attraverso questo processo possiamo assaporare l'efficacia di questo metodo e quanta energia possiamo creare unendo la nostra a quello dell'altro e quanta invece ne sperperiamo attraverso il contrasto.

Ritengo che il praticante di livello superiore debba essere messo in condizione di conoscere e verificare di persona attraverso il proprio lavoro tutto questo e verificare nella pratica la possibilità di affrontare e "vincere" tecnicamente senza scontrarsi con l'altro. Soltanto dopo aver percorso questa esperienza sarà in grado di scegliere con consapevolezza se proseguire la strada dell'armonia o tornare a scontrarsi per vincere.

Lo studio del Karate tradizionale, è un percorso che porta il praticante ad affinare la propria tecnica corporea con l'obiettivo di renderla sempre più efficace facendola aderire gradualmente al proprio modo di essere e al senso della vita stessa.

L'esercizio del kumite, nella sua forma assomiglia molto al combattimento vero e questo può trarre in inganno, ma nell'allenamento non potremo mai avvicinarci ad esso e questo è un punto che bisogna prima o poi accettare.

Nell'allenamento, più ci sembrerà di avvicinarci al combattimento vero esercitando il kumite, più ci allontaneremo inevitabilmente da esso e dalla sua vera natura, lasciando molto spesso soltanto insoddisfazione e delusione.

Oggi più che mai è necessario risolvere questa questione e dare all'esercizio del kumite la sua giusta dimensione.

«...Oggi noi pratichiamo soltanto un tipo di combattimento, lo "yakusoku ippon kumite" (il combattimento prestabilito con un solo attacco), perché con i cambiamenti introdotti nel modo di attaccare, non è più possibile praticare altre forme di combattimento. Anche il cosiddetto "combattimento libero" non è più necessario.

Il vero significato di combattimento è contenuto nella pratica stessa e può essere compreso naturalmente...» [Shigeru Egami, da "The Heart of Karate-Do", pag. 114].