

# LO SCHERMITORE E IL CORPO ZEN

Copyright © 2017 Quincy D. Rabôt

All rights reserved.

Prima edizione inglese 2015

Prima edizione italiana 2017

ISBN: 1977936857

ISBN-13: 978-1977936851

## *Disegni e fotografie*

Quincy Rabot è l'artista e fotografo che ha creato tutte le immagini presenti nel libro, ad eccezione della calligrafia in due caratteri rappresentante lo Zen che appare sul retro di copertina e in altre parti del libro, che è stata disegnata da Qu LeiLei.

## *Traduzione*

Questo libro è stato tradotto in italiano da Giuseppe (Joy) Marino.

I diritti d'autore di questo libro saranno devoluti al Fondo "With Us Share: Mario Zanobini Usher Syndrome Foundation" nell'ambito del Progetto RUN4USHER della società *no profit* Rare Partners ([www.rarepartners.org](http://www.rarepartners.org)).



Quincy D. Rabôt

## Informazioni sull'autore

Quincy Day Rabôt è un uomo del Rinascimento per il ventunesimo secolo — un guaritore, esperto di arti marziali, atleta, insegnante, scultore, giardiniere e sì, anche schermitore.

Attualmente conduce una clinica per le lesioni sportive e dolori lombari a Guildford, Regno Unito, insegna arti marziali, guida cliniche di miglioramento delle prestazioni per atleti e tiene seminari sulla chinesologia, sull'ergonomia e sulla dinamica del movimento per un'ampia varietà di discipline. E sì, tira anche di scherma.

Nato in Sri Lanka ed educato in India e in Inghilterra, ha praticato le arti marziali sin dall'infanzia ed ne ha studiato intensivamente nove<sup>1</sup>. Si è qualificato come allenatore per sollevamento pesi sotto Anguel Spassov Tzvetkov, l'allenatore della nazionale bulgara di sollevamento pesi ed è diventato allenatore senior per la federazione dilettantistica di sollevamento pesi dello Sri Lanka. Strada facendo, ha vinto una medaglia di argento ai campionati nazionali di sollevamento pesi dello Sri Lanka. E sì, tira di scherma.

Dopo che ottenuto la laurea in filosofia dall'università di Surrey con uno studio sul Taijiquan (Tai Chi Ch'uan), ha lavorato per il centro per lo sport e le attività ricreative dell'università del Surrey dove conduce una clinica per le lesioni sportive, curando e formando atleti ad ogni livello, tra cui Allen Wells, campione olimpico sui 100 metri e Zola Budd, detentrica del record del mondo nei 5000 metri.

All'università, ha inoltre sviluppato programmi di fitness per adulti, programmi per verificare la forma fisica e programmi di allenamento individuale per diversi atleti. Oltre alle conoscenze di medicina dello sport, è certificato per le terapie alternative quali l'osteomiologia, il massaggio svedese, l'agopuntura, l'agopressione e la terapia bio-cranica.

Per quanto riguarda la scherma, egli scrive:

Durante i 40 anni in cui ho praticato le arti marziali, la scherma è stata la sola che si possa fare senza dover trattenere i colpi o preoccuparsi per lesioni gravi. Apprezzo la libertà di praticare in sicurezza i principi di strategia di combattimento e di interazione fisica e mentale che sono comuni a tutte le arti marziali. Inoltre, di tutte le comunità di arti marziali che ho frequentato, quella degli schermatori sembra essere la più amichevole. Ogni volta che incontro uno schermitore in qualunque parte del mondo, sembra esserci un'immediata connessione e un senso di cameratismo.

Oltretutto, è uno sport per tutta la vita e, al contrario di quanto dice il vecchio spiritual, non intendo posare la mia spada e il mio scudo, ma anzi continuare a “studiare la guerra” (o quantomeno le arti marziali) per il resto dei miei giorni.

<sup>1</sup> Karate, Wing Chung, boxe Shaolin Kung Fu, wrestling indiano, Taijiquan, (Tai Chi Ch'uan). E inoltre Xing Yi Quan, Ba Gua Zhang, Yin Style Ba Gua Zhang, and Cheng Hsin, per chi vuole saperlo.

## Elogi di Quincy Rabôt

### I.

È un piacere genuino scrivere una prefazione ad un libro che dà un contributo significativo alla meccanica del corpo umano. Anche se l'autore ha indirizzato il libro alla scherma e suggerito che sia una pietra miliare per padroneggiare l'arte della scherma, la sua essenza potrebbe essere applicata altrettanto bene a parecchi altri sport.

Conosco Quincy Day Rabôt da molti anni e posso testimoniare le sue credenziali come autore di questo libro. In primo luogo egli è un osteo-miologo praticante che vede e cura persone con ogni tipo di problemi osteo-muscolari. Nella sua pratica clinica valuta la posizione ed il funzionamento biomeccanico di ogni paziente con meticolosa abilità, in base a trenta anni di esperienza sul campo, avendo una preparazione in varie discipline cliniche e una genuina capacità di comprendere come funziona il corpo umano. Vederlo al lavoro è come guardare la prestazione di un virtuoso del mestiere.

Come insegnante è stato coinvolto per molti anni nell'allenamento di atleti internazionali ed ha lavorato come allenatore al movimento per tutta la sua carriera clinica. È rinomato per i suoi interventi a conferenze internazionali sulla biomeccanica e la medicina manuale e ha tenuto numerosi workshop per professionisti di diversi sport.

La sua applicazione della biomeccanica alla scherma non è semplicemente un caso di teorizzazione accademica. È egli stesso uno schermitore, oltre ad essere un esperto di biomeccanica e di osteo-miologia. Prevedibilmente, ha applicato la sua conoscenza pratica e clinica all'analisi dei bisogni dello sport in tal modo tale da offrire in questo libro agli schermatori i mezzi per migliorare la posizione, aumentare l'efficienza e ridurre il rischio di lesioni.

Infine, come artista e scultore aggiunge uno sguardo da artista alla sua analisi. Ciò è evidenziato dalle figure e dai disegni selezionati, che danno vita così perfettamente al testo. Bisogna davvero congratularsi con lui per aver prodotto un libro che dovrebbe essere nella libreria di ogni schermitore.

—Dr Keith Souter

Fellow del Royal College dei General Practitioners,

Membro dell'Associazione dei Giornalisti Medici

## II.

Non ho mai visto Quincy tirare di scherma e quindi non posso parlare della sua abilità di schermatore praticante, ma egli ha applicato la stessa cura e attenzione a questo lavoro che egli ha dato alle sue originali sculture in legno. Il suo libro di scherma offre significativi consigli di apprendimento, che sono sicuro aiuteranno tutti gli schermatori. Il libro fornisce le istruzioni dettagliate e pratiche e permette di ottenere un'ampia comprensione filosofica in modo che tutti gli schermatori possano solo migliorare.

Quincy ha attinto ad altre arti e pratiche per aiutarsi a compilare e ampliare i suoi consigli sulla scherma. Tra questi c'è un mio lavoro, *Zen Body Being*, che è stato pensato apposta per questo scopo, per assistere ognuno a imparare a relazionarsi con il proprio corpo, a migliorare in ogni impegno fisico e a ricercare i principi che conducono ad essere efficaci senza sforzi. Ho sempre creduto che questo libro dovrebbe essere utilizzato da ogni atleta o allenatore, applicandolo al proprio campo. Quincy ha fatto proprio questo; ha seguito questi stessi principi nell'arte della scherma, fornendo direzioni e idee che sono sicuro non si possono trovare altrove nel mondo della scherma.

Il suo libro è conciso e puntuale, non spreca tempo in discorsi vaghi. Attinge alle altre arti marziali così come alle sue conoscenze e idee sulla scherma per elaborare un manuale di scherma completo. Il lettore può trarne giovamento fin dalla prima pagina. È un trattamento a tutto tondo dei vari aspetti del corpo umano, della posizione, del movimento e della tecnica, specificamente pensato per lo schermatore, ma applicabile anche a una popolazione più vasta.

—Peter Ralston

Campione mondiale di arti marziali

Fondatore del Cheng Hsi: Il principio della potenza senza sforzo

## Nota del Traduttore

Ho conosciuto Quincy alcuni anni fa, quando partecipò a un allenamento estivo organizzato dall'AMIS<sup>1</sup>. La sua disponibilità ad aiutare tutti e la discrezione con cui lasciava cadere qua e là le pillole della sua conoscenza nei campi disparati (fisiologia, filosofia orientale, arti marziali, etc) lo fecero diventare uno dei beniamini di tutto il gruppo, oltre a impegnarlo quotidianamente a dispensare consigli e massaggi a qualche decina di acciaccati schermatori veterani.

Nel corso degli anni, dopo qualche altro incontro estivo e qualche *e-mail*, ho avuto il piacere di diventare uno dei suoi punti di riferimento in Italia. Fu quindi con piacere, ma anche con qualche perplessità, che reagii quando mi annunciò che aveva scritto un libro sulla scherma, anzi, “un libro che coniuga la scherma moderna con i saperi delle arti marziali orientali”, qualunque cosa questo significasse.

Lessi il libro in bozza prima che uscisse in inglese, e dalla mia lettura - superficiale! - scoprii un tesoro di perle di saggezza, con numerosi consigli pratici che sembravano molto utili per migliorare il mio approccio alla scherma ed evitare l'insorgere di quei piccoli malanni fisici che l'attività agonistica provoca negli schermatori non più giovani.

Mi offrii, incautamente, di tradurlo in italiano, per facilitarne la diffusione qui da noi, pensando non solo ai veterani, ma a tutti quelli che praticano o insegnano la scherma, a qualsiasi livello. L'impresa è stata più impegnativa del previsto, perché non era facile tradurre un testo che parla con cognizione di causa di campi eterogenei (le arti marziali cinesi e giapponesi, la fisiologia umana, la scherma moderna, le metodiche di preparazione fisica, la traumatologia sportiva, le filosofie orientali, e tanto altro). Credo che ne sia valsa la pena, ma lascio ai lettori di giudicare il risultato, con l'avvertenza che ogni termine usato impropriamente e ogni errore nel testo italiano è responsabilità mia e non d'autore.

Quincy applica alla nostra disciplina, che ha una tradizione più che secolare, un approccio “fuori dagli schemi”. Potrà forse apparire poco ortodosso, ma l'idea da cui egli parte - che tutte le discipline sportive “di combattimento” hanno una matrice comune e che la fisiologia del nostro corpo è ovviamente sempre la stessa - è stimolante. Così come la medicina occidentale ha attinto molto dalle esperienze millenarie della saggezza orientale, anche uno sport moderno come la scherma può mutuare concetti dalle arti marziali orientali e dalla filosofia Zen.

C'è una malattia molto diffusa in ogni contesto, particolarmente quelli caratterizzati da una cultura chiusa e autoreferenziale. Si chiama “sindrome NIH”: in inglese: “*Not Invented Here*” (Non inventato qui da noi). Tutti noi ne siamo affetti, in misura minore o maggiore, e questo ci porta a rifiutare le idee esogene. Ma così facendo perdiamo la possibilità di allargare i nostri orizzonti e di accrescere le nostre conoscenze.

Specialmente in Italia, dove la scherma è uno dei vanti nazionali (almeno in occasione delle Olimpiadi) e dove c'è una tradizione nell'insegnamento delle tre armi che può tracciare un albero genealogico che risale a svariati secoli fa, un libro come "Lo schermiatore e il corpo Zen" può mettere alla prova la nostra capacità di reagire agli automatismi della "sindrome NIH".

Come il Quincy Rabot che conobbi anni fa, il libro non sale mai in cattedra, non pretende di dare lezioni di tecnica schermistica. Si propone però, sommessamente, di esporre principi antichi che riguardano il funzionamento del nostro corpo e la bio-meccanica dei movimenti. In più, attingendo alle filosofie orientali, ci ricorda che noi siamo un tutt'uno, fatto di mente e corpo, di respiro e di equilibrio, e suggerisce che, forse – 'forse' – raggiungere quella condizione che chiamiamo "stato di grazia" e che tutti gli schermatori hanno prima o poi provato durante una competizione, è qualcosa che si avvicina più alla meditazione Zen che alle discipline sportive "muscolari". La diversità della scherma, il fatto che la si possa praticare a buon livello con disparate caratteristiche fisiche e in età anche avanzata, lo testimonia chiaramente.

Vorrei anche ringraziare quanti mi hanno aiutato a portare a termine questa traduzione, sia rivedendo il mio italiano quando zoppicava, sia verificando l'uso dei termini tecnici, da quelli schermistici, a quelli legati alla preparazione fisica in genere, a quelli, e sono tanti, della medicina e dell'anatomia. Un grazie particolare al maestro Paolo Zanobini, allo schermiatore Gabriele Bino e al dottor (e schermiatore) Carlo Romanelli.

Ma soprattutto un grazie speciale alla mia compagna Mirella.

Joy Marino

<sup>1</sup>Associazione Italiana Master di Scherma (www.amismasterscherma.it).

## Prima di iniziare a leggere

*Questo libro non insegna a tirare di scherma. Non insegna le azioni con il ferro; non insegna le tattiche; e non insegna l'intero gioco di gambe. Bisogna già conoscere qualcosa sulla scherma per mettere in pratica i concetti di questo libro. Altrimenti, si rischia di finire contro un muro.*

*Ma soprattutto può contraddire quello che credete di conoscere e che pensate di sapere sulla scherma. Bisogna leggerlo con senso critico, ma con apertura mentale.*

*Potrebbe essere, in ogni caso, che vi porti a cambiare la comprensione di come muoversi quando si tira di scherma e di come si possa trasmettere l'essenza della scherma agli altri.*

*Bisogna porsi alcune domande.*

*Che cosa è il corpo Zen?*

*Possano le intuizioni orientali aiutare lo schermiatore occidentale?*

*Può ci essere una... fusione?*

*Una fusione. Mescolare elementi disparati in un intero unificante e di mutuo beneficio. Quello è ciò che Quincy Rabôt ha fatto con la scherma e le arti marziali, fondendo le intuizioni orientali con la conoscenza scientifica occidentale del corpo umano mentre si muove in combattimento.*

*Il risultato:*

*Una nuova visione dei movimenti schermistici che è vecchia di secoli.*

*Simbolismo visivo orientale supportato dalla biomeccanica occidentale.*

*Un modo di concettualizzare i movimenti schermistici che porta a una velocità e a una potenza che sono rilassate ed efficienti.*

*In una parola: una fusione.*

— Stephan Khinoy, editore

# Indice

Introduzione.....	1
1 - Il corpo Zen e lo schermatore.....	5
2 - L'allineamento funzionale del corpo.....	13
2.1 Allineamento strutturale corretto.....	14
2.2 I test per l'allineamento strutturale corretto.....	16
2.3 Come migliorare l'allineamento e sviluppare una buona postura.....	17
2.4 Un test dell'energia muscolare per l'allineamento funzionale.....	23
2.5 Esercizi per l'allineamento strutturale corretto.....	24
3 - La respirazione.....	27
3.1. I benefici di una corretta respirazione.....	27
3.2. Tecnica di respirazione.....	30
3.3. Respirazione durante gli assalti di scherma.....	35
3.4. Respirazione e meditazione.....	35
Il Corpo Zen in-guardia.....	39
4.1. La posizione del tronco e delle gambe in-guardia.....	40
4.2. La posizione delle braccia nella posizione in-guardia.....	41
4.3. Posizione dei piedi nella posizione in-guardia.....	44
5 - Il corpo Zen in movimento: avanzare e retrocedere.....	47
5.1. Fare passi uniformi sopra il piede.....	47
5.2. Planare con i piedi.....	48
5.3. Guidare con il tallone.....	48
5.4. Ginocchia verso le dita dei piedi e che spingono dentro i piedi.....	49
5.5. Muovere l'intero corpo dal centro.....	50
5.6. Tenere il bacino in mezzo ai piedi.....	51

5.7. “Muovere il proprio peso sottoterra”	52
5.8. Tenere le spalle e le anche allineate con il terreno	54
5.9. “Mano in fuori - tu giù!”	55
5.10. Rimbalzi	56
6 - L’affondo e la flèche	57
6.1. L’affondo Zen	58
6.2. L’affondo perfetto viene dalla mente	62
6.3. La flèche	63
7 - Come raggiungere il bersaglio	67
7.1. Rilassamento	68
7.2. La posizione del gomito	69
7.3. Estendere la distanza raggiunta con il dito medio	70
7.4. Far scendere il corpo e le spalle	71
7.5. Usare il braccio posteriore	72
8 - Impugnare e maneggiare l’arma	75
8.1. Come impugnare e maneggiare l’arma	77
8.2. Come maneggiare meglio la lama	81
8.3. Bilanciare l’arma	84
8.4. Come scegliere un’impugnatura	86
8.5. Come personalizzare l’impugnatura	86
Appendice A: Come prevenire le lesioni da scherma	89
A.1 Le lesioni dei muscoli e delle articolazioni	90
A.2 Lesioni da sovraccarico	91
A.3 Ferite da taglio	96
A.4 Esercizi per prevenire le lesioni: il Metodo Egoscue®	96
Appendice B: Alcune considerazioni sulla preparazione	105
B.1 Esercizi per preparare il corpo alla scherma	106
B.2 Esercizi per migliorare le prestazioni schermistiche	117
B.3 Il preriscaldamento (“warm-up”)	121
B.4 Considerazioni conclusivi sulla preparazione fisica	122
Bibliografia	125

## Indice delle Figure

Figura 2.1	14
(a) Allineamento posturale corretto	
(b) Alcuni esempi di cattivo allineamento posturale.	
Figura 2.2	15
a) Allineamento corretto delle caviglie	
b) Allineamento errato delle caviglie.	
Figura 2.3	22
(a) La corretta distribuzione dei pesi nel piede	
(b) Archi longitudinale e trasversale del piede	
Figura 4.1	41
Una corretta, strutturalmente allineata, posizione in-guardia	
Figura 4.2	43
Un cattivo allineamento funzionale	
Figura 4.3	44
Posizione dei piedi nella posizione in-guardia, vista dall’alto	
Figura 5.1	52
(a) Un metodo meno efficiente di fare il passo avanti	
(b) Un metodo migliore di fare il passo avanti	
Figura 5.2	55
Il principio di “mano fuori – tu giù”	
Figura 6.1	61
(a) Tecnica efficiente di affondo.	
(b) Un esempio di cattiva tecnica di affondo.	
Figura 6.2	64
La flèche dalla posizione in-guardia.	
Figura 6.3	65
La flèche dall’affondo	

Figura 7.1	70
<i>I corretti meccanismi dell'estensione del braccio</i>	
Figura 7.2	71
<i>Le linee immaginarie dal dito medio e dal pollice alla punta</i>	
Figura 8.1	77
<i>I due nervi della mano</i>	
Figura 8.2	78
<i>La forma a uovo che deve essere mantenuta nella mano armata</i>	
Figura 8.3	79
<i>Allineamento del pollice e dell'indice per tenere l'arma</i>	
Figura 8.4	80
<i>(a) Il modo corretto per tenere l'arma</i>	
<i>(b) Modo sbagliato di tenere l'arma</i>	
Figura A.1	93
<i>(a) L'aponeurosi plantare (fascia) vista da sotto</i>	
<i>(b) La fascia plantare quando il piede è appoggiato al pavimento</i>	
<i>(c) La fascia plantare allungata durante il distacco</i>	
Figura B.1	108
<i>I muscoli flessori dell'anca.</i>	
Figura B.2	120
<i>Come far camminare la lama con le dita</i>	

# Introduzione



Questo è un libro sulla mente e sul corpo dello schermitore. Non è un libro sulla tecnica schermistica, sulle abilità nelle armi della scherma o sulle tattiche e strategie della scherma. È una guida su come sviluppare quelle caratteristiche fisiche che sono essenziali per eseguire con successo le azioni della scherma integrando corpo e mente.

Oltre a una tecnica eccellente e caratteristiche mentali essenziali, ogni buon schermitore ha bisogno di un insieme di caratteristiche fisiche: buona resistenza e potenza nella parte inferiore del corpo, buona flessibilità, buon allineamento strutturale e un senso di consapevolezza del proprio corpo e dello spazio fortemente sviluppato. È vero che in alcuni schermitori affermati possono mancare uno o più di questi elementi fisici, ma essi compensano questa mancanza con una superiore tecnica o abilità mentale. (Una delle bellezze della scherma è che è sempre possibile compensare le proprie mancanze). In ogni modo, come regola generale, i migliori schermitori sono dotati di queste caratteristiche in abbondanza. Questa eccellenza fisica è la conseguenza di tanti lunghi anni di addestramento e, probabilmente, è coadiuvata da un certo grado di abilità atletica innata.

Fortunatamente, alcune delle caratteristiche necessarie, come la flessibilità e resistenza delle gambe, si sviluppano naturalmente tramite le azioni di scherma stesse e vengono facilmente incrementate con l'esercizio ripetuto. D'altra parte, però, la consapevolezza spaziale, la consapevolezza del proprio corpo e un buon allineamento strutturale hanno una speciale importanza e richiedono un qualche addestramento specializzato. Un buon allineamento corporeo è essenziale per conservare l'integrità strutturale del corpo in movimento; esso accresce il potenziale del corpo in termini di resistenza, potenza e velocità e previene le lesioni. La consapevolezza sia corporea che spaziale sono, ovvia-

mente, una assoluta necessità in uno sport di combattimento quale la scherma (è difficile combattere un assalto di scherma se non abbiamo il senso di dove siamo e di che cosa sta facendo il nostro corpo).

Scrivendo questo libro mi sono proposto di dare ai lettori, che siano principianti, allievi seri desiderosi di migliorare la propria scherma o maestri di scherma:

- i principi fondamentali di movimento efficiente;
- le tecniche per sviluppare le caratteristiche fisiche che rendono il corpo dello schermitore efficace senza sforzi;
- una combinazione di scienze occidentale e insegnamenti di arti marziali orientali applicata allo sport della scherma.

I principi che determinano una corretta postura e l'allineamento degli arti in movimento discendono dalle discipline scientifiche della chinesologia e della biomeccanica e fanno riferimento all'efficiente funzionamento neuromuscolare del corpo. Essi sono fissati al modo in cui le giunture sono progettate e i muscoli funzionano.

D'altra parte, la mia presentazione dei principi dei movimenti schermistici proviene dalla tradizione delle arti marziali orientali, che hanno distillato l'essenza di oltre 1500 anni di studi e di esercizio dei movimenti dinamici. Essi sono destinati a integrare il corpo in movimento, a massimizzare la potenza, la velocità e la focalizzazione dei movimenti e a rendere il movimento senza sforzo. Aderendo a questi principi e applicandoli all'arte della scherma si sviluppa quello che chiamo “il corpo Zen” dello schermitore — un modo di essere in cui mente e corpo sono integrati, il movimento sembra privo di sforzi e le abilità tecniche sono massimizzate.

Questo libro prova a presentare alcuni principi del movimento che potranno aiutare lo schermitore a tirare con maggior successo. Nel mondo reale, non c'è un unico modo “giusto” di fare qualche cosa; ci sono solo modi più o meno riusciti. Quando mi riferisco a qualcosa come “il modo corretto” o “il modo giusto” di eseguire un'azione schermistica, intendo dire che se la si esegue secondo i principi dell'allineamento funzionale e dell'integrazione mente/corpo Zen, si renderà l'azione più semplice, efficiente e riuscita.

Ho evitato deliberatamente lunghe spiegazioni, ma ho provato a spiegare le cose in modo quanto più chiaro e conciso possibile, attenendomi allo spirito degli antichi manuali di arti marziali e di scherma. Ho incluso un capitolo sulla respirazione, una aspetto impor-

tante di qualunque arte di combattimento che credo non venga coperto nella gran parte della letteratura schermistica. Infine ho aggiunto due appendici sull'allenamento e sulle lesioni da scherma.

Zbigniew Czajkowski, uno maggiori maestri di scherma al mondo, classifica gli schermitori in due tipi: il tecnico e il guerriero. Per il tecnico, la scherma è un'arte che migliora la mente e il corpo e aiuta lo sviluppo multilaterale della personalità. Tutti gli aspetti dell'arte devono essere studiati e goduti e l'obiettivo è una costante tensione verso il miglioramento. Per il guerriero, tirare di scherma riguarda soprattutto combattere e vincere. Se siete tecnici, questo libro è proprio adatto a voi e vi fornirà informazioni che saranno gradini successivi del vostro viaggio verso la padronanza dell'arte. Se siete guerrieri, potrete trovare uno o due suggerimenti che potranno aiutarvi a vincere un assalto o contribuire a evitare traumi fisici. Se siete maestri di scherma, questo libro potrà fornirvi alcune idee per aiutare i vostri allievi principianti a strutturare il corpo come schermitori efficienti e i vostri allievi più avanzati a correggere errori sia del movimento che della tecnica.

# 1. Il corpo Zen e lo schermitore



La vita è energia espressa in movimento. Il movimento mi ha sempre affascinato e una grande parte della mia vita lavorativa ha a che fare con il movimento umano. Sono un allenatore professionale del movimento e un professionista di medicina manuale, che significa aiutare a ristabilire e migliorare il movimento in persone che lo hanno perso a causa di lesioni o di disfunzioni.

Sono cresciuto in Sri Lanka con due fratelli. La maggior parte della nostra prima infanzia si è svolta in mezzo a remote piantagioni di tè dove nostro padre era responsabile dell'ufficio postale. Non avendo nessun amico e ben pochi giocattoli, la nostra forma principale di divertimento era giocare alla lotta. Beh, non solo giocare. Fra andare a scuola, mangiare e dormire, i nostri giorni erano pieni di combattimenti con spade di legno, lotta libera e lanci di frecce con archi fatti in casa nei nostri tanti giochi a cowboy e indiani. Sorprendente, possiamo dire di essere sopravvissuti con occhi e membra intatti. Ancor più significativamente, ho cominciato ad accarezzare l'idea di diventare esperto in queste attività. Mi ricordo di essermi esercitato per ore a sparare frecce e lanciare lance di bambù fatte in casa o coltelli della cucina di mamma contro gli alberi di banane finché non riuscivo a colpire un bersaglio grande come una scatola di fiammiferi.

Negli anni dell'adolescenza mi sono interessato a quella che allora era chiamata cultura fisica: sollevamento pesi, ginnastica a corpo libero e culturismo. Quello fu anche il periodo in cui scoprii le arti marziali.

A 17 anni andai all'università in India, con l'obiettivo di laurearmi in scienze motorie, ma purtroppo in quella Università non c'era quel corso di laurea. Il corso di studi che più si avvicinava era una specializzazione in educazione sanitaria (che comprendeva un eccellente corso di educazione fisica). Alla fine mi laureai in psicologia, il che nel grande

schema delle cose si è rivelato essere una buona cosa. Più significativamente, fu allora che incontrai due esperti di arti marziali malesi-cinesi, Albert e Kevin. Albert era un judoka molto competente di karate, un feroce piccolo diavolo che era cresciuto in un sobborgo malfamato di Hong Kong. Da lui ho imparato tutto quanto riguarda la lotta senza regole. Kevin, d'altra parte, era alto e calmo ed era un esperto di Shaolin Gong Fu (Kung-Fu), che aveva imparato ancora giovanissimo. Fu Kevin a mostrarmi per primo che la competenza è davvero un'espressione dell'intenzione della mente quando mente e corpo sono in armonia. La competenza trascende la pura tecnica.

Con l'andar degli anni mi sono trovato con due piedi in due campi molto differenti. Da un lato, stavo insegnando, istruendo e perfino gareggiando in un certo numero di attività sportive occidentali: sollevamento di peso, allenamento di potenza, fitness, ginnastica, discipline di lancio etc, dall'altro studiavo e insegnavo le arti marziali orientali. Col passare del tempo ho cominciato a rendermi conto che i metodi di addestramento di questi due sistemi hanno alcune differenze molto significative. La tradizione di addestramento occidentale dà enfasi prima all'apprendimento delle competenze (la tecnica) e allo sviluppo di idoneità fisica; soltanto in seguito, quando si giunge all'agonismo, potrebbero essere insegnate le strategie psicologiche. Nella tradizione delle arti marziali orientali, la tecnica viene insegnata dando grande enfasi all'allineamento del corpo e alla focalizzazione della mente (intenzione) e pochissima – o nessuna – enfasi viene data all'idoneità fisica, poiché la mente è sempre stata considerata essere più forte del corpo. Fu allora che iniziai a realizzare che unendo i due metodi di addestramento avrei potuto aiutare i miei allievi a sviluppare una vera capacità fisica— la vera competenza. Ho trovato il percorso per giungere a questa combinazione nelle arti marziali cinesi “interne”.<sup>1</sup>

### 1.1. Che cos'è la “vera competenza”?

Tutti siamo affascinati dall'abilità. Anche se non siamo particolarmente interessati in una certa attività sportiva, non possiamo fare a meno di guardare con stupore e ammirazione quello che riesce a fare un esperto. Anche se non capiamo esattamente che cosa sta facendo, c'è qualcosa nel modo in cui i grandi ballerini o gli atleti si muovono che troviamo intrigante. I loro movimenti sono così rilassati, così focalizzati, così precisi che sembrano muoversi senza sforzo. È interessante osservare che i bambini molto piccoli quando sono profondamente assorbiti nel gioco dimostrano le stesse caratteristiche. A volte mi domando se è una certa vaga memoria atavica di quella libertà di movimento e di quella focalizzazione di scopo che abbiamo avuto da bambini che ci fanno apprezzare così tanto l'abilità dimostrata dall'esperto.

Guardiamo degli sportivi d'élite all'opera, degli schermitori ad esempio, e poi guardiamo un grande schermitore: qui c'è qualche cosa di diverso, quasi magico. Che cosa lo rende diverso? Si tratta di talento innato? È un dono? O c'è dietro un qualche metodo di addestramento segreto?

Una cosa su cui siamo tutti d'accordo è che tutti questi atleti vengono detti essere “in stato di grazia”. La maggior parte di noi ha sperimentato di essere nello stato di grazia in un qualche momento: tutto si fonde insieme come per magia e sembra impossibile impossibile che vada storto. Questi sono quei brevi momenti in cui siamo imbattibili.

Quando siamo in stato di grazia, siamo in una condizione in cui corpo e mente sono in sincronismo perfetto e stiamo rispondendo perfettamente a quanto sta accadendo in quel momento. La vera competenza che caratterizza lo stato di grazia è molto più di una semplice abilità. L'abilità è la capacità ordinaria di fare un compito o di eseguire una tecnica con successo e con minimo sforzo (una competenza è un insieme di pattern neuromuscolari che si è trasformato in uno schema mnemonico muscolare [engramma]). Non è qualcosa da prendere in considerazione alla leggera. Ma quando combattiamo un assalto di scherma, quale competenza o quali abilità sono richieste in un dato momento?

La vera competenza in uno sport di combattimento altamente dinamico quale la scherma consiste nell'essere in grado di produrre senza sforzo le abilità adatte per tutta la situazione che si presenta al momento — per mantenere una condizione di corpo e mente nel quale le competenze acquisite possano manifestarsi perfettamente e senza sforzo (ovviamente, questo è possibile soltanto se avete già imparato il necessario insieme di competenze). Questa vera competenza non è qualcosa che “si ha” o “non si ha”. Essa include sia come pensiamo, come sentiamo e percepiamo, ma anche come ci poniamo in relazione con il nostro corpo nel rispondere a quello che sta accadendo intorno noi. È qualcosa che bisogna acquisire.

Questa condizione di essere mente-e-corpo che è quello che chiamo “il corpo Zen”.

### 1.2. Armonizzare la mente e il corpo

*Abbiamo ricevuto la nostra vita dall'universale in due elementi, la mente e il corpo. Possiamo esprimere il rapporto fra questi due dicendo che il corpo si muove in conformità con i dettami della mente e la mente si esprime attraverso il corpo. ... Quando si uniscono insieme possiamo manifestare le nostre più alte abilità e i nostri poteri innati.*

—Koichi Tohei, *Ki in Daily Life*<sup>2</sup>

Nei miei studi, continuavo a trovare riferimenti sull'armonizzazione tra la mente e il

corpo. La maggior parte dei manuali avanzati di arti marziali sembrano tutti iniziare con l'ingunzione "armonizza la tua mente e il tuo corpo". Non avevo idea di che cosa questo significasse. Voleva dire che si deve entrare in una certa condizione meditativa? In caso affermativo, come? Mi sono scontrato a lungo con questo e finalmente ho avuto il mio momento "eureka". Accadde durante una lezione di Taiji (Tai Chi) con Rose Shao-Chiang Li—miss Rose Li, come voleva essere chiamata—che a detta di un esperto era "la miglior pugile (di boxe interna cinese) che ho mai incontrato".<sup>3</sup> Considero un privilegio enorme aver potuto studiare con lei per 14 anni.

Miss Li iniziava sempre la lezione dicendo, "State su due piedi". A volte aggiungeva, "Armonizzate la mente e il corpo". Io pensavo che "state su due piedi" fosse una delle sue espressioni gergali in *Chinglish* e "armonizzate la mente e il corpo" non lo capivo affatto—finché un giorno aggiunse: "Mentre state su due piedi, se non potete sentire alcuna sensazione tranne una consapevolezza del vostro Dan Tien (il centro di energia che è situato a tre dita sotto l'ombelico e a due terzi dentro il basso ventre) e forse una leggera sensazione nel mezzo del petto (Dan Tien centrale) e nel mezzo della testa (Dan Tien superiore) la vostra mente e il vostro corpo saranno in armonia". Ah ha, finalmente. Ce l'ho fatta. Armonizzare la mente e il corpo non era una certa condizione mentale esoterica, era una condizione di completo "essere corpo". "Stare sui due piedi" non era *Chinglish*, ma significava fare sì che il corpo intero si connetta con la terra (condizione nota come "*grounding*" o "radicarsi"), non sentire "nessuna sensazione nell'intero corpo" significava avere il corpo completamente rilassato senza tensioni muscolari da nessuna parte e una sensazione nel Dan Tien era un sintomo di essere "incentrato".

Questa condizione di "essere corpo" in cui siete incentrati, radicati, rilassati e un tutt'uno, dove la mente e il corpo sono una cosa sola, è quello che io ora chiamo il corpo Zen! È quello che il Maestro Peter Ralston ha descritto come condizione "essere corpo efficace senza sforzo".<sup>4</sup> Tutte le azioni eseguite in questa condizione diventano una pure manifestazione dell'intenzione della mente. Esse appaiono eleganti, rilassate, superbamente focalizzate, incredibilmente potenti e così adatte alle circostanze da essere perfette. Questo è quanto si vede quando i grandi sportivi e atleti sono "in stato di grazia" e hanno prestazioni superlative.

Uno dei casi più memorabili in cui ho visto all'opera il corpo Zen fu il giorno in cui vidi mia nipote di due anni Alice trascinare un elefante di legno massiccio di oltre 20 kg fuori dalla stanza. Era un tranquillo, soleggiato pomeriggio di estate ed ero seduto pacificamente a leggere un libro quando è comparsa Alice, vagando senza meta con il pollice in

bocca. Mi ha guardato per un po' con i suoi grandi occhi azzurri, quindi ha girato lo sguardo per la stanza e ha notato l'elefante in un angolo. Il suo intero corpo è sembrato cambiare; sembrava diventare più alta, più attenta e focalizzata. Ha camminato tranquillamente verso l'elefante, lo ha afferrato per il tronco ed è uscita dalla stanza trascinandolo con sé. Non c'era sforzo, nessun segno di sforzo, nessuna tensione e nessun cambiamento di espressione del suo viso. Si è semplicemente allontanata! C'era qualcosa davvero di magico e degno di ammirazione nell'osservare questa bambina mentre si succhiava il pollice e usciva di scena, portandosi dietro senza sforzo un grosso elefante di legno che pesava più di lei.

### 1.3. Sviluppare il corpo Zen

Quello che sto tentando di fare in questo libro è di dare a voi, schermitori, alcuni principi che vi aiuteranno a sviluppare un corpo Zen. Questi principi riguardano sia il modo in cui il corpo è progettato per funzionare, sia come conformarsi con questi principi attraverso l'adozione di quello specifico stato di percezione che vi permetterà di essere più efficaci, con molto meno sforzo.

Nella tradizione delle arti marziali orientali ci sono le varie "tecnologie" per sviluppare il corpo Zen. Ogni arte marziale – in particolare le arti marziali Cinesi Interne – ha i propri metodi per raggiungere lo scopo. Ci sono due autorevoli persone i cui metodi credo siano i più utili per gli schermitori. Questi sono il Maestro di Aikido Koichi Tohei e il Maestro Peter Ralston. Ho scelto di usare i metodi del Maestro Ralston per la semplice ragione che ho avuto la fortuna per studiare con lui e credo che i principi di "essere corpo" e di movimento che egli identifica siano il meglio che ho trovato in 45 anni di studio delle arti marziali.

Secondo Peter Ralston, ci sono cinque principi che compongono le fondamenta del corpo Zen efficace e privo di sforzi. Come ha scritto in "*Zen Body-Being*" (2006): "Ogni principio è attivato adottando uno specifico stato percettivo che è consistente con quel principio".

Le cinque condizioni del corpo Zen sono:

- rilassamento;
- propriocezione dell'intero corpo;

- muoversi a partire dal centro;
- sentirsi radicati al suolo;
- sentirsi calmi.

### **1.3.1. Rilassamento**

Essere rilassati è una condizione naturale dei tessuti corporei. La tensione è il risultato di uno stato mentale di “fare” o di “trattenere”. Il rilassamento è il risultato di lasciar andare il controllo e consentire allo stato naturale del corpo semplicemente di essere. Quando tutti i muscoli e i tessuti sono in uno stato di rilassamento, il corpo è in grado di manifestare completamente l'intenzione della mente senza intralci.

### **1.3.2. Propriocizione dell'intero corpo**

Questo riguarda l'essere completi e interi. Il corpo intero deve sentirsi unificato, connesso ed essere come una cosa sola. Riguarda il mantenimento dello stato di consapevolezza dove il corpo è percepito come un tutt'uno e si muove come un tutt'uno. Nessuna parte del corpo dovrebbe essere ignorata o ricevere maggiore attenzione di un'altra.

### **1.3.3. Muoversi a partire dal centro**

Poiché tutti gli oggetti hanno un centro e il corpo è un oggetto, l'integrità del movimento del corpo (nel muovere il corpo come un tutt'uno) è maggiore quando il movimento è governato dal centro. Diventare cosciente del centro (“essere incentrati”) ha l'effetto di armonizzare la mente e il corpo e aiuta a mantenere uno stato in cui ci si sente calmi, presenti a sé stessi, emozionalmente equilibrati e coscienti del proprio corpo.

### **1.3.4. Sentirsi radicati a terra**

Siamo collegati alla terra dalla forza di gravità. Tutti i nostri movimenti in definitiva fanno affidamento nel nostro collegamento con la terra e avvengono in presenza della forza di gravità. Allineandosi con questa forza e lasciandosi andare a essa aumenta il nostro collegamento con la terra e ci consente di muoverci liberamente e incisivamente senza inutili tensioni.

### **1.3.5. Sentirsi calmi**

Sentirsi calmi e presenti a sé stessi è la condizione base da cui scaturiscono tutti i nostri pensieri ed emozioni. Una mente calma è la base da cui possiamo prendere decisioni responsabili e intraprendere azioni appropriate.

Mantenere la mente calma durante l'azione ci permette di agire chiaramente, rapidamente, in modo appropriato e non reattivo. Come Maestro Ralston ha scritto: “Calma vuol dire essere immobile nel movimento”.

Queste sono descrizioni molto sommarie dei cinque principi che sono le fondamenta del corpo Zen efficace e privo di sforzi. Ci sono un certo numero di altri principi che governano l'allineamento strutturale che costituisce “la tecnologia” del corpo Zen. Tutto questo, però, deve essere imparato nel contesto del movimento e di una qualche attività; nel corso dei prossimi sette capitoli io li parlerò all'arte della scherma.

Questo processo di sviluppare il corpo Zen dello schermitore non è un processo facile. Saranno richiesti riflessione, studio e soprattutto pratica. Il viaggio, tuttavia, vi condurrà a una svolta epocale nella consapevolezza del proprio corpo e vi aiuterà a manifestare le migliori abilità e a sbloccare la potenza innata che è in voi.

## **1.4. Un angolo del fazzoletto**

Una volta Confucio disse che avrebbe dato all'allievo un angolo del fazzoletto e che si aspettava che l'allievo trovasse gli altri tre da solo. Tutte le informazioni di questo libro sono soltanto un “angolo” di questo argomento, ma sono sicuro che se riuscirete ad afferrarlo fermamente potrete trovarne il resto e farlo vostro.

<sup>1</sup>Uso questo termine per indicare un gruppo di arti marziali che danno importanza agli aspetti mentali e energetici dell'interazione piuttosto che alla forza fisica, alla potenza e alla velocità. Sono viste come “le arti dolci” poiché danno enfasi su come vincere la forza con la dolcezza. Tuttavia, esse furono sviluppate e sono ancora praticate come effettive arti di combattimento. Secondo la tradizione, ci sono tre arti marziali cinesi interne influenzate dalla filosofia, nata in Cina, del Daoism (Taoism). Esse sono: Taiji Quan (Tai Chi), Xing Yi Quan e Bagua Zhang. Altre arti cinesi vengono talvolta aggiunte, così come altre discipline orientali quali l'Aikido. La maggior parte della gente conosce il Tai Chi. Xing Yi Quan (si traduce come “Boxe della Forma-Intenzione”) è un sistema lineare molto potente di boxe, basato su cinque tecniche principali che riflettono i cinque elementi che compongono tutto nell'universo secondo la cosmologia cinese - terra, metallo, acqua, legno e fuoco. Bagua Zhang (si traduce come “La palma degli otto schemi”) si compone di movimenti circolari a spirale che sono stati ideati per cambiare con il cambiamento. “Gli otto schemi” si riferiscono agli otto simboli che rappresentano le fasi del cambiamento negli I Ching.

<sup>2</sup>Koichi Tohei fu il primo allievo del fondatore del Aikido, Morihei Ueshiba, che sottolineava l'importanza del Ki.

<sup>3</sup>Robert Smith, *Martial Musings* (Erie, PA: Via Media Publishing Company, 1999), p. 250.

<sup>4</sup>Peter Ralston è stato un atleta di arti marziali eccezionale e il fondatore della scuola Cheng Hsin. Per