

LO YOSEIKAN BUDO AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

ALLENAMENTO INTERIORE

LE TRE DIMENSIONI UMANE

Le arti marziali sono considerate, a tutti gli effetti, uno sport, ma questa definizione è chiaramente riduttiva, poiché il bagaglio culturale contenuto in esse si espande da sempre nella medicina, nella filosofia e nella spiritualità stessa dell'essere umano, attraverso il naturale rapporto UOMO-NATURA e l'altrettanto naturale relazione MENTE-CORPO che identificano la nostra vita. Proprio come la vita, anche l'arte marziale è in continuo cambiamento, obbligando il praticante a trovare soluzioni, ad adattarsi per sopravvivere, evitando di considerare tali cambiamenti come problemi, ma come opportunità per crescere, capire, migliorarsi, nonostante tutto. "A volte si vince, le altre volte si impara", come dice un proverbio giapponese.

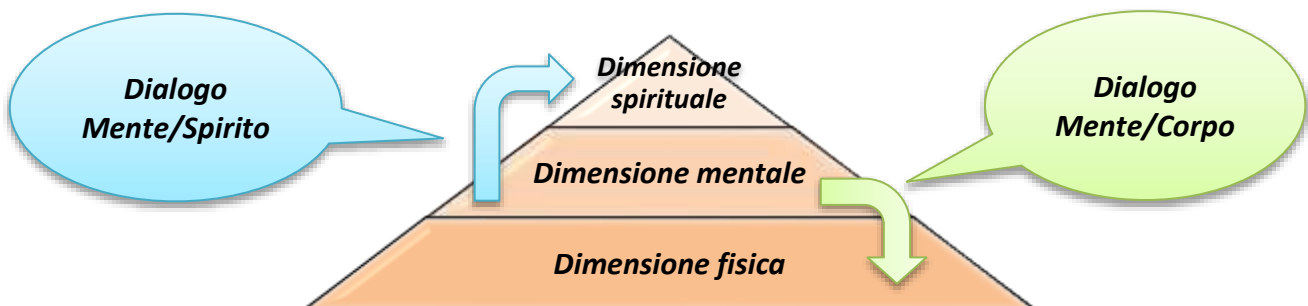
Il primo passo per addentrarsi in questi concetti, è analizzare la struttura umana e le tre dimensioni che la compongono. La rappresentazione grafica che più di ogni altra esprime tale struttura è senz'altro la piramide.



Osservando la figura si può notare che la dimensione fisica sta alla base, fa da supporto a tutto il resto. Noi siamo su questa terra con il nostro corpo fisico, assolutamente concreto, composto da un'impalcatura di sostegno (ossa e muscoli), da numerosi organi interni più un organo di rivestimento (la pelle) che fa da barriera tra noi e l'ambiente esterno. Il nostro corpo è una macchina perfetta che ci consente di muoverci e interagire con il mondo che ci circonda.

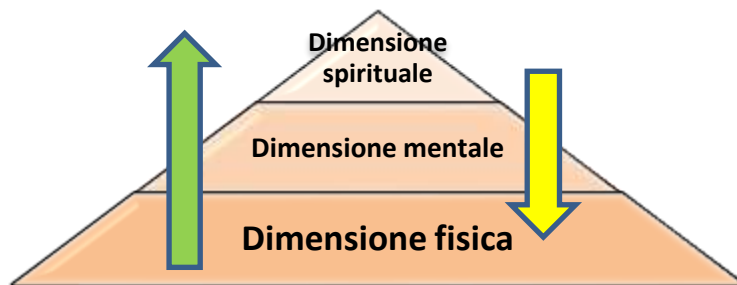
Sopra alla dimensione fisica c'è la dimensione mentale, che contiene tutte le facoltà psichiche necessarie alla gestione del nostro corpo fisico. Sopra ancora, al vertice, c'è la dimensione spirituale, la quale, essendo appunto al vertice, oltre che "comandare" tutto ciò che sta sotto di lei, contiene la nostra essenza più intima e profonda.

La cosa interessante in questa raffigurazione è il fatto che la dimensione mentale, ponendosi al centro, fa da intermediario tra le altre due dimensioni, con il compito di dialogare con esse. La mente dialoga con il corpo, ricevendo e inviandogli informazioni, e la stessa cosa avviene con lo spirito. Esistono teorie che affermano che la "coscienza" non sia altro che il risultato di questi dialoghi che avvengono tra mente e corpo, e tra mente e spirito.



Ma la mente ha anche la capacità di elaborare (PROCESSO) in proprio le informazioni che riceve dal corpo e dallo spirito, attraverso i programmi che ha registrato in precedenza nella sua memoria. È con questi programmi che accediamo alle informazioni che i sensi ci trasmettono nel presente (INPUT), dopo aver confrontato le suddette informazioni con le conoscenze che abbiamo scritto, in passato, in un'altra area della nostra memoria; l'ultimo esame lo compie il nostro "Ego", il quale deciderà cosa dobbiamo dire e fare (OUTPUT). I computer funzionano all'incirca così.

C'è un'altra considerazione da fare su questa struttura piramidale. Oltre al fatto che "il vertice comanda", anzi, per meglio dire "propone", poiché il nostro libero arbitrio è sempre rispettato, esiste l'intento del vertice di orientare al bene sia la mente che il corpo (freccia dall'alto verso il basso) e, al tempo stesso, il corpo e la mente possiedono l'impulso di orientarsi al bene, raggiungendo il vertice (freccia dal basso verso l'alto). In pratica esistono due forze opposte, che si incontrano nella mente, una che parte dal basso verso l'alto per indurre al miglioramento, e un'altra che parte dall'alto verso il basso per favorire il miglioramento. Dipenderà dalla mente accettare o meno gli impulsi verso il bene che le vengono proposti.



Ed è per questo che la realtà materiale è diversa dagli intenti o dalla "predisposizione naturale" dell'essere umano ad andare verso il bene, per cui, in certe situazioni, succede che prevale il male. Certo è che la natura di tutti gli esseri viventi, umani compresi, è di andare verso il bene.

La vita necessita di energia, che si traduce in un potenziale di forza che consente ad ogni dimensione di esprimersi (o se vogliamo usare la definizione di energia, "di compiere lavoro"). Ciò significa che ognuna delle tre dimensioni deve possedere una sua specifica forza.

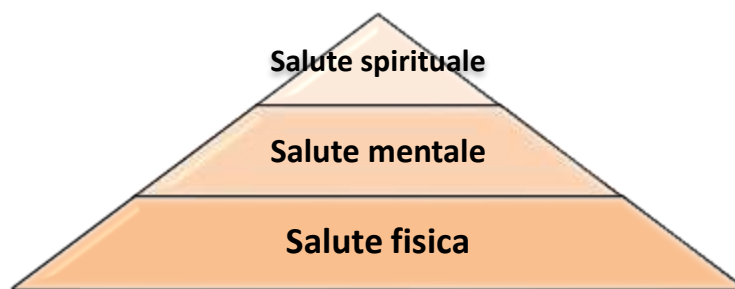


Anche qui si può notare l'importanza della forza mentale, che come nelle altre strutture piramidali, fa da intermediario tra la forza fisica e la forza spirituale. Solo se esiste una buona forza mentale è possibile affrontare i percorsi e le difficoltà della vita in modo corretto, decidendo quanta forza fisica dobbiamo investire e in quale momento è opportuno investirla. Lo stesso vale per la forza spirituale che non necessariamente deve essere "investita" in una religione istituita, ma deve essere in grado di esprimere al meglio il proprio potenziale di amore e relazione. La mente, la forza mentale, ha in mano la gestione di tutto.

Qualsiasi forza per manifestarsi in modo efficace, ovvero utile alla persona, necessita di essere controllata, o meglio **equilibrata**, per non espandersi oltre il necessario. Lasciare che una forza si manifesti sempre nella sua totalità, è molto probabile che si trasformi in “forza negativa”, non vantaggiosa per la vita del soggetto che l’ha innescata. Nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC) si cura sia la carenza che l’eccesso di energia.

Quindi la parola “**equilibrio**” resta la parola magica, che consente di mantenere quello stato ottimale in ognuna delle tre dimensioni, nel preciso intento di comprendere la vita, di comprendere cosa stiamo facendo qui. Questo stato ottimale si chiama “SALUTE”.

Alla luce di ciò, possiamo senz’altro dire che esiste una salute fisica, una salute mentale e una salute spirituale, che perseguono gli stessi parametri e gli stessi processi citati per tutte le strutture già descritte sopra. Tutto è collegato!



Quindi

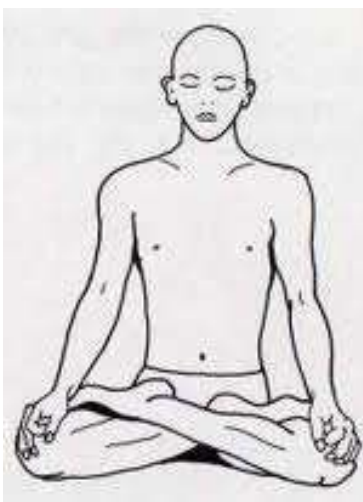
SALUTE = EQUILIBRIO

DIMENSIONE FISICA

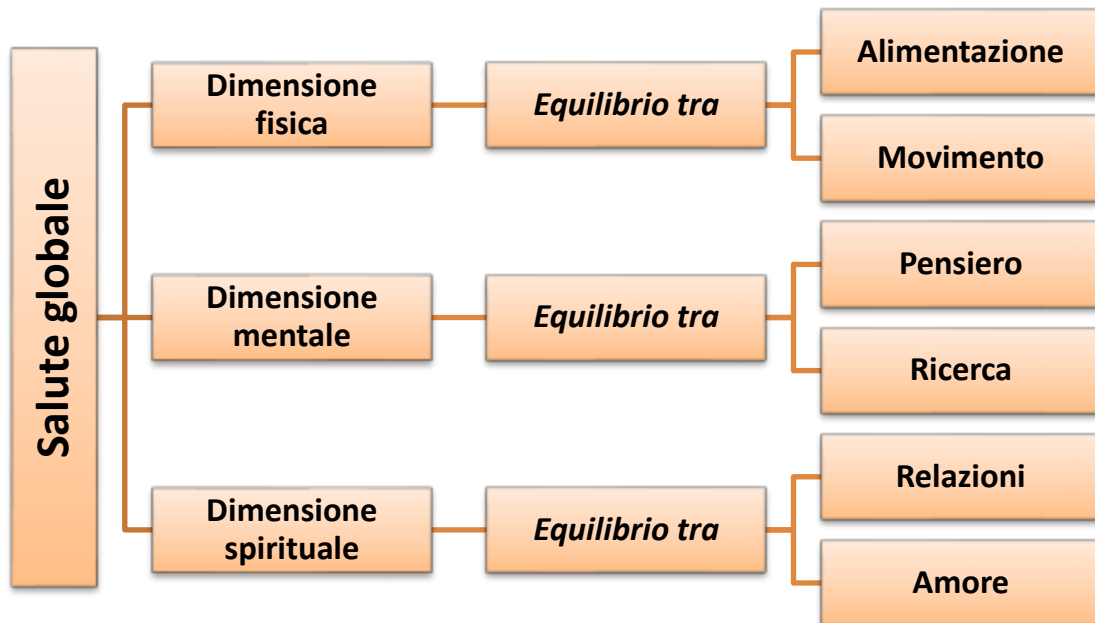
DIMENSIONE PSICOLOGICA

DIMENSIONE SPIRITUALE

È interessante notare come le posizioni di ZAZEN e di SEISA, usate nella meditazione, ricordino la piramide: base larga, ginocchia appoggiate a terra, corpo eretto, schiena e testa diritte.



A questo punto, abbiamo tutti i dati per capire quali siano gli ambiti dove dobbiamo agire per realizzare in noi uno stato di salute, se non definitivo, più duraturo possibile.



La salute non è un caso: niente succede per caso! E nessun essere umano è fatto per stare male. Al tempo stesso, nemmeno la malattia è un caso, e nemmeno una sfortuna. La malattia è solo un messaggio che dice: devi cambiare! Il nostro compito è capire “dove” e “come” dobbiamo cambiare, e qui possiamo ricevere qualche indicazione proprio osservando la struttura piramidale che abbiamo analizzato, non dimenticando che le istruzioni corrette vengono dal nostro spirito (anima), mentre il nostro corpo si limita ad informarci del suo stato attraverso i sintomi: la mente ha la capacità di accogliere o ignorare le istruzioni dello spirito e i sintomi del corpo, e di questo siamo responsabili solo noi stessi.

Gandhi diceva: “*Nessuno può farti più male di te stesso*”. La malattia rende onesti, perché, se alla salute facciamo solo promesse, al dolore, in genere, ubbidiamo. Ma il nostro compito principale resta preservare la nostra salute, mantenendo costantemente attivi gli equilibri che necessitano alla vita, per poter vivere interamente il tempo che ci è stato assegnato.

T. C.