



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

**Riflessioni su:**

勝つ考えは持つな、負けぬ考えは必要

*katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyō*

**“Non avere l’idea di vincere,  
mantieni invece l’idea di non perdere”**



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## INDICE DEL DOCUMENTO

INTRODUZIONE .....	3
VINCERE È... L'IDEA DI NON PERDERE .....	4
Vincere, perdere e l'attitudine di base da sviluppare.....	4
L'importante è partecipare... con l'idea di non perdere.....	4
Differenza tra posso vincere, e non devo perdere .....	5
Competere contro se stessi .....	5
Vera Vittoria ed emozione.....	6
Vincere nella vita attraverso il karate.....	7
“Non avere l'idea di vincere, mantieni invece l'idea di non perdere” e l'insegnamento del Dōjō-kun.....	8
STRUMENTI PER LA VITTORIA .....	10
Forza per superare gli ostacoli.....	10
Coraggio di correre rischi... calcolati.....	11
Volontà di attivarsi pienamente e non trascurare nulla .....	12
STRATEGIE E PROCEDURA PER LA VITTORIA.....	13
Strategie di vittoria: i suggerimenti del Maestro Sun Tzu .....	13
La maestria come conoscenza per vincere.....	14
Superamento di un limite: esperienza e riproduzione dell'esperienza .....	14
La vittoria non è un caso: cibernetica e procedura .....	15
Procedura: “ripetizione con aggiustamento”. In cinque azioni .....	17
Le cinque azioni in un contesto agonistico .....	18



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## INTRODUZIONE

Una delle frasi più significative della nostra Associazione è tratta dallo *Shōtō-nijū-kun* e recita “Non avere l’idea di vincere, mantieni invece l’idea di non perdere”.

Nella prima parte di questo lavoro cercheremo di analizzare tale frase, chiarire i concetti di vittoria e sconfitta, esaminare a chi dichiarare battaglia e contro chi dobbiamo combattere, individuare qual è la vera vittoria e come fare per riconoscerla e cercare di ottenerla.

Nella seconda parte cercherò di individuare quali sono i nostri avversari e alleati e descrivere quindi quali sono gli strumenti e le armi che ci possono consentire di giungere alla vittoria.

Nella parte finale analizzerò strategie e procedure in grado di aiutarci nella battaglia.





Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## VINCERE È... L'IDEA DI NON PERDERE

### ***Vincere, perdere e l'attitudine di base da sviluppare***

Per chiarire il concetto di vittoria e sconfitta può essere utile dare alcuni sinonimi e brevi definizioni.

*Vincere* è superare, sconfiggere, ottenere, guadagnare, migliorare, portare a termine un'impresa con successo, controllare e dominare bisogni fisici, desideri, pulsioni.

*Non perdere* significa perseverare, volontà di non cedere, insistere e persistere nel proprio intento con costanza e fermezza, proseguire anche quando si presentano le avversità e sembra che tutto e tutti siano contro di noi.

Nel detto "Non avere l'idea di vincere, mantieni invece l'idea di non perdere" è inoltre centrale la parola *idea*. Tale termine, nel contesto della frase, significa atteggiamento, modo di affrontare, sentimento.

La ricerca di una giusta *attitudine*, e quindi la corretta idea nell'affrontare le competizioni, gli allenamenti e più in generale lo studio del Karate, sono sicuramente fondamentali e devono accompagnarci sempre.

Ad un certo livello il fattore che fa la differenza *non è il cosa ma il come*.

Occorre infatti mettere in gioco tutte le risorse se si vuole non perdere, e perdere è sempre dovuto all'aver trascurato o sottovalutato qualche fattore.

In definitiva il concetto che dobbiamo fare profondamente nostro è che *si vince se si ha l'idea di non perdere* facendo tutto quanto è nelle nostre possibilità, consapevoli del fatto che chi persevera alla fine ottiene ciò che vuole.

### ***L'importante è partecipare... con l'idea di non perdere***

Una frase famosa, molto simile a "Non avere l'idea di vincere, mantieni invece l'idea di non perdere", recita "*l'importante non è vincere, ma partecipare*".

Una lettura superficiale e parziale di tale asserzione può trarre in inganno e sembrare, in un primo tempo, in opposizione con quanto suggerito dall'autore dello *Shōtō-nijū-kun*.

Molti interpretano infatti il termine *partecipare* con "*fare parte, fare presenza*". Essere appagato per il semplice fatto di essere un iscritto tra tanti, un anonimo tra tanti, non è interessante e riteniamo che il senso con cui fu pensata questa celebre frase, diventata simbolo dello spirito olimpico, sia un altro.

Pensiamo che con il termine *partecipare* il Conte De Coubertin, a cui viene attribuita tale celebre espressione, intendesse l'idea di provare, scendere in campo, mettersi in gioco accettando la sfida e le conseguenze che essa comporta.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

Vista in quest'ottica questo pensiero si accosta molto bene con l'idea di non perdere, con l'idea che *non è il risultato esterno*, e quindi la vittoria, a contare *quanto l'impegno con cui vogliamo perseguirlo*.

Potremmo abbinare le due frasi nella forma *"l'importante è partecipare... con l'idea, però, di non perdere."*

### ***Differenza tra posso vincere, e non devo perdere***

Nelle arti marziali l'idea di vittoria e sconfitta sono sovente collegate *all'idea di vita e di morte*.

In una situazione di reale pericolo, in una situazione di vita o morte, l'istinto di sopravvivenza mette a nostra disposizione risorse supplementari che in condizioni ordinarie ci sono sconosciute.

La conoscenza di tali energie supplementari fa parte dello studio del Karate, e solo uno sforzo intenso e totale è in grado di rivelarci la loro esistenza.

Nella frase *"Non avere l'idea di vincere, mantieni invece l'idea di non perdere"* è quindi molto interessante che l'accento sia posto sull'idea di evitare la sconfitta, piuttosto che perseguire la vittoria, in quanto non perdere ha maggiore potere, essendo abbinato all'idea di non morire.

*Vincere* è naturalmente collegato ad una possibilità, noi possiamo vincere, mentre non perdere risulta maggiormente legato ad un dovere, noi non dobbiamo perdere. *Possiamo* rappresenta una probabilità, una possibilità; *dobbiamo* rappresenta un obbligo, un imperativo, che ci vincola con maggiore forza a ciò che facciamo.

*Vincere e non perdere* in quest'ottica combaciano solamente se facciamo nostra l'idea che *se possiamo dobbiamo*.

Noi vinciamo se manteniamo fissa l'idea di non perdere, facendo così in modo da evitare tutte le tentazioni che ci distraggono dal raggiungimento dell'obiettivo.

### ***Competere contro se stessi***

Capita di assistere a competizioni sportive in cui una eccessiva tensione agonistica porta gli atleti a dimenticare quelle che sono le regole base di sportività. Un attaccamento eccessivo al risultato esterno, comporta infatti sovente tensione, avvilito, frustrazione.

La frase *"Non avere l'idea di vincere, mantieni invece l'idea di non perdere"* contiene l'indicazione preziosa che lo spirito che deve animare le competizioni non deve essere quello di vincere a tutti i costi (anche perché non tutti possono vincere...) quanto quello di partecipare con la massima convinzione.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

Il Karate ha come scopo dichiarato quello di fare migliorare il carattere, di rafforzare lo spirito e raggiungere l'autocontrollo. Tali obiettivi sono perseguibili in una competizione sportiva di Karate solo ed esclusivamente se è ben chiaro lo spirito con cui deve essere affrontata la prova.

L'idea base che ci è trasmessa dai Maestri è che il combattimento è contro se stessi e i propri limiti, e che il risultato di valore è l'impegno personale che abbiamo messo per raggiungerlo.

È lodevole quindi quell'agonista che, pur conscio di non poter ambire alle prime posizioni, si allena coscientemente e con passione. È facile infatti partecipare quando la vittoria è alla propria portata; è più difficile impegnarsi quando si sa che essa è al di là delle proprie possibilità.

Quando la molla emotiva del premio, e quindi del riconoscimento esterno per lo sforzo fatto, non sono presenti, la preparazione richiede una motivazione diversa, riconducibile alla volontà di gareggiare con se stessi e il proprio limite.

La motivazione con cui ci si avvicina allo studio del Karate e alle competizioni deve essere quindi un impulso interno perché interna è la ricompensa più preziosa. Una motivazione esterna del tipo vittoria-coppa produce una crescita dell'ego e non dell'essenza, porta ad un cambiamento di facciata e non di sostanza.

Colui che gareggia mettendosi totalmente in gioco solo per sfida personale, consapevole di non poter avere la gloria dei primi posti, interpreta correttamente lo spirito della competizione.

Un atteggiamento simile porta naturalmente ad miglioramento personale e denota maturità e comprensione del fine ultimo di una competizione di Karate.

Bisogna sottolineare come forti desideri che dipendono da eventi esterni distolgono gli individui dal coltivare un reale potere personale.

### ***Vera Vittoria ed emozione***

La vittoria non è mai frutto di un istante o di un momento; la vittoria è sempre il risultato di un lungo e paziente lavoro di preparazione.

Per apprezzare la vittoria sono fondamentali i passaggi che hanno portato al risultato, in quanto essi ne condizionano la qualità ed il valore. Posso camminare per ore lungo sentieri impervi, impegnandomi e faticando per arrivare in vetta; posso ugualmente essere calato da un elicottero e raggiungere, in meno tempo e senza sforzo, la cima. La meta è raggiunta in ambedue i casi, ma la soddisfazione è chiaramente diversa.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

È una legge: più siamo disposti a spendere, in termini di tempo e fatica, per ottenere il risultato, più esso sarà per noi prezioso; più paghiamo più apprezziamo ciò che otteniamo.

Ciò che ci cambia e ci migliora sono i passi che abbiamo compiuto per raggiungere la meta, non la meta stessa!

Tutto ciò mi ricorda la risposta data dal Buddha alla domanda “*quale è il posto della felicità?*”. A tale quesito egli rispose “*quale posto? La felicità è la strada*”.

Tornando alla competizione possiamo affermare che essa rappresenti essenzialmente un momento di verifica che corona un lungo percorso di allenamento.

Un modo semplice per esaminare se c'è stata vera vittoria consiste nell'osservare il tipo di emozione che si presenta al termine della prova. Se si sente un profondo appagamento e gioia, un calore diffuso in tutto il corpo e un senso di leggerezza, si ha la certezza di avere vinto. Un'emozione più superficiale e meno coinvolgente e intensa è invece sintomo che qualcosa è mancato, indipendentemente dal piazzamento.

A volte capita di essere più soddisfatti per una prestazione in cui non ha raggiunto l'oro, rispetto ad una gara nella quale si è saliti sul gradino più alto del podio!

Se si fa tutto il possibile per non perdere, indipendentemente dal risultato esterno, c'è sempre una forte e luminosa emozione che può essere solo momentaneamente oscurata dal risultato non totalmente soddisfacente della competizione. Viceversa una vittoria fortuita, non preparata od ottenuta con facilità, dona un momento di effimera felicità, che però subito passa e non lascia traccia nel nostro essere.

*Ciò che è realmente interessante e appagante non è il risultato, ma l'impegno che si mette per conseguirlo.* Se l'idea di non perdere ci ha accompagnato per tutto il cammino di preparazione, noi abbiamo già vinto.

### ***Vincere nella vita attraverso il karate***

Il Karate, oltre ad allenare il fisico, allena mente e cuore ad un particolare modo di pensare, di concepire, di affrontare le esperienze e la vita.

Spesso si sente parlare del Karate come filosofia di vita, ma ciò riteniamo sia riduttivo.

L'insegnamento che ci viene trasmesso infatti non è di ordine filosofico, ma è di ordine esperienziale.

Un *insegnamento esperienziale*, che passa attraverso la prova concreta ed il vissuto personale, risulta più completo e globale in quanto riguarda non solo la mente, ma l'insieme del nostro essere, quindi anche il nostro corpo e le nostre emozioni.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

Possiamo affermare quindi che l'allenamento nel Dōjō tempa non solo i muscoli fisici, ma anche quelli mentali ed emotivi, rappresentando un addestramento pratico e reale alla vita.

Se vogliamo brevemente analizzare i benefici della pratica del Karate possiamo vedere che:

- *A livello fisico migliora la potenza, la forza, la velocità, la scioltezza e la capacità di resistenza.*
- *A livello emotivo viene rafforzata la volontà, il coraggio, l'entusiasmo, la passione, la determinazione.*
- *A livello mentale si sviluppa l'attenzione, la concentrazione, la capacità di focalizzazione.*

Tutti queste capacità che noi alleniamo quotidianamente nei nostri Dōjō sono fondamentali per una vita sana, felice e di successo.

Vincere, anche per chi non fa più da tempo agonismo, consiste nel mantenere accesa la fiamma della passione per l'arte marziale, con la volontà di provare e riprovare ogni volta a mettersi in gioco, sconfiggendo quindi il demone dell'abitudine.

Se ci alleniamo all'idea di non perdere anche nella vita porteremo questa abilità.

### ***“Non avere l'idea di vincere, mantieni invece l'idea di non perdere” e l'insegnamento del Dōjō-kun***

La frase “Non avere l'idea di vincere, mantieni invece l'idea di non perdere” ha molti agganci con il Dōjō-Kun.

Fare propria nel cuore tale indicazione ci aiuta a perseguire gli obiettivi spirituali contenuti in tali insegnamento.

- Il nostro *CARATTERE* migliora nel momento in cui riconosciamo che l'obiettivo di valore da perseguire non è la vittoria esterna. Ciò infatti ci rende più pazienti e tolleranti; naturalmente accettiamo che ci siano persone più dotate di noi, con maggiore facilità accettiamo la nostra posizione e i nostri limiti. Contemporaneamente l'idea di non perdere ci spinge con umiltà e serenità a fare il possibile per migliorarci.
- La ricerca di *SINCERITA'* si rafforza nel momento in cui il verdetto di vittoria e sconfitta è espresso basandosi non su parametri esterni bensì sulla nostra coscienza. Per valutare l'esito di un azione, se si ha realmente vinto o perso, dobbiamo abituarci a dare voce a quella parte in noi più vera e autentica.





*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

- Forza, determinazione, coraggio, capacità di superare ostacoli ed avversità, volontà di non cedere nascono tutti dalla decisione di non perdere, una decisione questa che, possiamo affermare, alimenta la crescita dello *SPIRITO*.
- Un atteggiamento snobistico nei confronti degli atleti meno dotati, una mancanza di considerazione e *RISPETTO* nei loro riguardi, scompare nel momento in cui si scorge in loro seria e sincera volontà di mettersi alla prova.

L'idea di non perdere, di non voltarsi di fronte alle sfide, ci costringe a sviluppare *AUTOCONTROLLO*, inteso in questo caso come la facoltà che ci consente di dare continuamente forza a quella parte che ci mantiene direzionati verso l'obiettivo, e combattere entro di noi quegli io pigri che scelgono sempre la via più facile tendendo a sfuggire al nostro controllo.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## STRUMENTI PER LA VITTORIA

### ***Forza per superare gli ostacoli***

Per vincere occorre avere la forza di superare gli ostacoli.

Spesse volte gli ostacoli, le barriere sono possibilità camuffate ed occorre quindi sviluppare attenzione e sensibilità per riuscire a cogliere sempre il vantaggio, anche nelle avversità.

Se consideriamo l'uomo costituito essenzialmente da tre parti, una fisica, una emotiva ed una mentale, possiamo osservare che le difficoltà e i problemi possono essere attribuiti di volta in volta ad una di queste componenti.

Problemi di tipo fisico possono essere rappresentati da malattie ed infortuni. Ostacoli a livello emotivo possono essere essenzialmente ricondotti a paure e ansie mentre blocchi e barriere a livello mentale possono essere fatti risalire a convinzioni limitanti, rigidità e pessimismo.

Per non perdere di fronte a tutti questi demoni, che possono minare alla base la possibilità di crescita e maturazione anche spirituale dell'allievo di Karate, occorre rafforzare in continuazione un atteggiamento vincente ed ottimista.

*Vincente è l'atteggiamento di colui che cerca le soluzioni, non le colpe; vincente è colui che pensa il 5% al problema e il 95% alla soluzione e quindi agisce e non reagisce.*

A volte è difficile mantenere questa visione, ma l'arte marziale si propone di creare proprio questa determinazione e forza morale: *"sette volte giù, otto volte su..."*

Se la caduta è stata *a livello fisico* a volte occorre fermarsi.

Questo può portarci sconforto e scoraggiamento se focalizziamo i limiti della situazione e non le opportunità.

In caso di pausa forzata, dovuta a infortunio o malattia, il tempo può essere utilmente impiegato per rivedere le ragioni del nostro agire e quindi riprogrammare obiettivi e mete. La presenza di questi cicli negativi può servire per riposizionarci, contribuendo allo sviluppo in noi di pazienza e accettazione.

*A livello emotivo* l'avversario più ostico è la paura.

La paura è un'emozione naturale e l'insorgere della stessa deve essere interpretata come un segno per rimanere allerta.

Quando si avverte una minaccia o si è spaventati bisogna indagare l'origine di queste emozioni: siamo adeguatamente preparati per ciò che intendiamo compiere? Siamo pronti ad affrontare l'impegno? Siamo in possesso di tutti i dati necessari?



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

Agire allorché riconosciamo nella paura la componente illusoria ed ingannatrice, ci consente di sentirci realmente liberi perché, una volta che la paura è stata accettata e trascesa, ci rendiamo conto che ogni cosa è possibile, purché si abbia la giusta preparazione.

A riguardo Alan Watts scriveva *“l'altra faccia di ogni timore è la libertà”*

A *livello mentale* convinzioni limitanti, rigidità, autocritica eccessiva, perfezionismo e altro ancora possono essere vinti e sconfitti allorché adottiamo un atteggiamento più distaccato e flessibile nei nostri confronti, imparando essenzialmente a collaborare e a comunicare con noi stessi.

Occorre trovare accordi tra le nostre componenti, stabilire intese, imparare a produrre strategie affinché possa realizzarsi l'ideale dello stratega indicato in *“L'arte della guerra”* dal Maestro Sun Tzu: *“Non c'è miglior stratega di colui che non combatte la battaglia e la vince prima di combatterla”*

### ***Coraggio di correre rischi... calcolati***

Per vincere occorre avere un atteggiamento vincente e per fare ciò è necessario avere il coraggio di agire, affrontando compiti e responsabilità a volte rischiosi. Correre rischi fa parte dell'esistenza e contribuisce ad allargare i propri orizzonti. Ricordiamo che *“L'uomo non può scoprire nuovi oceani se non ha il coraggio di perdere di vista la riva”*

Nell'attività sportiva si rischia di perdere malamente una gara o di non centrare un obiettivo. Il segreto per non perdere in questo caso sta nell'accettare *una serie di rischi calcolati*.

A ciò va aggiunto un certo grado di tolleranza nei confronti di errori e sconfitte, unito alla consapevolezza che da ogni fallimento ci sia qualcosa da imparare.

Non è utile inoltre opporsi agli errori, occorre invece considerarli come esperienze tanto necessarie quanto preziose.

Se la paura è ciò che ci blocca avere il coraggio di affrontare un rischio rappresenta già di per se stesso un risultato positivo, una vittoria.

Ricordiamoci che è sempre meglio provare perché *“chi non risica non rosica”* ed in definitiva non vi è paragone tra ciò che si è perso per non avere tentato e ciò che si è perso per non avere avuto successo.

L'idea chiave è in questo caso quella di *fare tutto senza paura di sbagliare facendo nel contempo tutto il possibile per non commettere errori*



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

### ***Volontà di attivarsi pienamente e non trascurare nulla***

Nell'idea di non perdere è contenuta l'idea di *non trascurare alcun fattore*.

Sun Tzu afferma:

*“Coloro che calcolano molto vinceranno, coloro che calcolano poco non vinceranno; tanto più non vinceranno coloro che non calcolano affatto”.*

Il Maestro Sun Tzu ci dà un'altra indicazione preziosissima. Occorre prepararsi, calcolare, quantificare scegliere e quindi agire attivandosi pienamente.

Il calcolo, per essere completo, deve coinvolgere tutte le nostre parti e in particolare il nostro cuore, in quanto sede delle nostre emozioni. Grazie ad esse, che rappresentano il carburante della macchina umana, troviamo forza e motivazione per agire.

Pochi sanno che attraverso una sufficiente attivazione del centro emozionale è possibile avere accesso ad una particolare forma di intuizione e percezione chiamata intelligenza del cuore.

L'unione del calcolo mentale, con la penetrante intuizione del cuore e la sensazione cinestesica del nostro fisico, consentono di avere un triplice strumento per la valutazione della nostra scelta.

Allorché riusciamo a rimanere con forza focalizzati sull'idea di non perdere e sulle ragioni ultime del nostro agire, la nostra efficientissima macchina sarà sempre in grado di fare calcoli complicatissimi fornendoci, con rapidità e precisione, la risposta più conveniente e vantaggiosa per vincere.

Da un punto di vista temporale il non perdere, e quindi il non trascurare nulla, può essere associato al concetto di *Kamae* e *Zanshin*.

Nello studio del combattimento infatti si pone particolare accento a tutto ciò che avviene prima e dopo l'esecuzione della tecnica.

*Kamae* significa guardia, preparazione, e comporta il controllo di tutte le facoltà prima dell'azione;

*Zanshin* significa assetto, valutazione e comporta il pieno controllo di tutte le facoltà dopo l'azione.

Per non trascurare alcun fattore occorre quindi avere sia *Kamae* che *Zanshin*, avere una visione di insieme sufficientemente ampia da contenere le cause e gli effetti dell'azione, considerando tutti quegli elementi che appaiono di contorno ma che, se trascurati, possono portare alla sconfitta.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## STRATEGIE E PROCEDURA PER LA VITTORIA

### ***Strategie di vittoria: i suggerimenti del Maestro Sun Tzu***

Fattori determinanti per la vittoria, come in un vero combattimento, risultano essere l'astuzia e la furbizia. Lo spostamento, il cambio della posizione e quindi del nostro punto di vista rappresentano un'ottima tattica per sconfiggere l'avversario.

Indicazioni preziose in tale arte risultano essere le strategie di Sun Tzu riportate nel celebre libro "l'arte della guerra".

Riportiamo alcuni consigli:

*"L'uomo di potere controlla la sua autorità a seconda dei vantaggi che ne riceve. La strategia è la via del paradosso. Così chi è abile si mostri maldestro, chi è utile si mostri inutile (...) adescate il nemico con la prospettiva del vantaggio. Se è forte evitatelo. Se è collerico siate cedevoli. Se è umile, arroganti. Attaccatelo quando è impreparato, e apparite all'improvviso"*

Secondo Sun Tzu la strategia consiste principalmente nello schieramento delle forze, nel posizionamento, nell'alternanza del vuoto e del pieno.

Se siamo deboli dobbiamo mostrarci forti, dobbiamo fare in modo che l'altro, il problema, ci tema perché se l'altro si accorge che può stritolarci con una sola mano è finita, viene e ci uccide.

Se siamo forti dobbiamo mostrarci deboli perché così l'avversario si avvicina e noi lo abbiamo in pugno. Se in una particolare occasione siamo fortissimi è bene ostentare la nostra invincibilità perché non abbiamo nulla da temere, e mostrandoci invincibili, otteniamo la risoluzione immediata della battaglia, non scendiamo neanche in campo: verranno a noi dei messaggeri di pace perché come potrebbero resisterci?

In base a queste semplici considerazioni possiamo ricavare numerosi esempi per superare gli ostacoli fisici, emotivi e mentali in precedenza analizzati.

*"La strategia è l'affare più importante dello stato, il terreno di vita o di morte, la via che conduce alla sopravvivenza o all'estinzione: si deve sondarla attentamente"*

Secondo quest'altro concetto è fondamentale per non perdere e morire produrre strategia, agire con astuzia, studiare la tattica. Tutto ciò in definitiva consiste nell'acquisire maestria ossia possedere quelle conoscenze e abilità di controllo del proprio essere che ci mantengono sempre nel territorio del vantaggio.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

### ***La maestria come conoscenza per vincere***

Abbiamo visto che è la strategia che fa il posizionamento e non il posizionamento che fa la strategia.

La strategia parte dalla comprensione e dalla consapevolezza del proprio esercito e del sovrano per il quale stiamo combattendo.

Non possiamo fare niente se non sappiamo cosa vogliamo e cosa siamo: cosa vogliamo rappresenta il nostro sovrano, cosa siamo è il nostro esercito.

Quando abbiamo capito bene cosa vogliamo, anche con un piccolo esercito potremo provare ad ottenerlo.

*Ciò che unisce il cosa vogliamo al cosa siamo è il cosa sappiamo.*

Ciò che sappiamo è la nostra conoscenza dell'arte, è il nostro stratega, il nostro stato e grado, la nostra esperienza e maestria che si manifesta quando ciò che vogliamo diventa ciò che esprimiamo e quindi siamo.

### ***Superamento di un limite: esperienza e riproduzione dell'esperienza***

Una reale comprensione e comunicazione può avvenire solo tra chi ha fatto determinati tipi di esperienze. Solo chi prova è in grado di capire realmente.

A riguardo un bellissimo detto recita "Chi sa non fa, chi fa è, chi è sa". Questa massima indica che una conoscenza di tipo intellettuale non è reale conoscenza, e anzi può rappresentare un ostacolo insormontabile per il miglioramento, perché dà l'illusione di sapere e non consente di fare e quindi essere. Solo chi fa, prova e sperimenta è, e quindi realmente sa.

Se praticando Karate nel nostro Dōjō, o durante una competizione, abbiamo raggiunto e superato i nostri limiti abbiamo prodotto un'esperienza davvero preziosa, in grado di cambiare il nostro essere ed aumentare il nostro sapere.

Quando ci impegniamo sinceramente e superiamo i nostri limiti qualcosa dentro di noi registra questo risultato e può costituire utile riferimento. Al di là dell'emozione che ciò comporta, infatti, la capacità di affrontare con forza, disciplina e coraggio le avversità, può essere allenata e risulta di grande aiuto nei momenti difficili della vita.

Se la nostra vittoria non ha comportato superamento dei nostri limiti, e quindi miglioramento, tutto ciò non potrà essere riutilizzato.

Avremo magari la casa ricca di coppe e medaglie, ma dentro di noi non avremo quell'esperienza speciale che, se riprodotta, ci consentirà di passare di successo in successo.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

Il premio per chi interpreta le competizioni con l'idea di non perdere, è proprio questo, un miglioramento del proprio essere.

Una volta prodotta una condizione di vantaggio, una qualsiasi condizione di vantaggio, come ad esempio l'esperienza del superamento dei propri limiti, risulta interessante riuscire a capire quali passaggi hanno consentito di realizzarla.

Ancora più interessante, risulta la capacità di riprodurre a comando quella condizione.

Il primo livello è quello dell'*Allievo che studia e prova*, il secondo quello del *Maestro che dimostra e fa*.

### **La vittoria non è un caso: cibernetica e procedura**

Per fare in modo che la vittoria non sia un evento casuale ed accidentale occorre analizzare i passi che conducono ad essa, cercando di capire quali sono gli ingredienti che ci hanno consentito ad ottenere una buona prestazione.

Come accennato nel paragrafo precedente, una volta individuati tali fattori, risulta interessante cercare il modo, la procedura, per ottenere nuovamente lo stesso risultato, se non uno migliore.

Dal punto di vista teorico ci può venire in soccorso la cibernetica.

L'etimologia del termine lo fa risalire al greco *kybernào*, parola con la quale si indicava l'arte di pilotare un nave.

Nell'uso moderno, il termine "cibernetica" denota la disciplina che ha come oggetto lo studio dei processi di cambiamento di organismi o dispositivi tecnici in rapporto ai vari ordini di controllo e finalità.

Controllo e finalità, quest'ultima intesa come obiettivo, sono due elementi fondamentali nell'ambito di un approccio cibernetico. Altrettanto importante è la nozione di retroazione o feedback.

La retroazione è definita, in termini tecnici, come il comando di un sistema attraverso il reinserimento, nel sistema stesso, dei risultati del suo comportamento.

Il successo nel raggiungimento dell'obiettivo avviene quindi per approssimazioni successive, per adattamento, per prove ed errori.

La procedura proposta dal Karate per la conoscenza della macchina umana riflette profondamente questo schema.

La ripetizione continua di un gesto, il continuo costante impegno al miglioramento, rendono il Karate uno straordinario strumento di autoconoscenza.

Più questa procedura è assimilata, maggiore è la capacità di controllo e intervento.

I Maestri sono quindi coloro che hanno percorso e ripercorso migliaia di volte questa strada.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

***KOKORO INTERNATIONAL***

心文化空手道研究会

Grazie alla pratica sono venuti a conoscenza della loro struttura fisica emotiva e mentale, e riescono quindi, a comando, a riprodurre quella condizione che vogliono. La conoscenza profonda del loro funzionamento consente di avere accesso alla sala comandi del loro essere, e quindi pigiare quei bottoni che gli consentono di ottenere l'azione che desiderano.

Tutto ciò è il frutto di un continuo allenamento, supportato da una ferma volontà di continuare a ricercare e sperimentare.







*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

**Procedura: “ripetizione con aggiustamento”. In cinque azioni**

La procedura con la quale si ricerca il miglioramento nel Karate potrebbe essere sintetizzata con la frase “ripetizione con aggiustamento”, frase ben nota all’interno della nostra Associazione.

Una procedura un po’ più elaborata potrebbe essere costituita da cinque fasi o azioni che così si possono sintetizzare:

**1) PREPARAZIONE**

Prepararsi all’azione.

Portare i centri della macchina umana ad un determinato regime.

**2) VISUALIZZAZIONE**

Visualizzare l’azione

Prevedere uno svolgimento ideale dell’azione

**3) AZIONE**

Eeguire pienamente

**4) VALUTAZIONE**

Valutare l’azione

Controllo dei risultati e della procedura

**5) ISPIRAZIONE**

Ispirarsi per l’azione successiva

Produrre un proposito



### **Le cinque azioni in un contesto agonistico**

Le azioni e passaggi in precedenza proposti possono essere utilmente adattati per il raggiungimento di molteplici obiettivi nei più svariati campi, anche nel caso della preparazione di una competizione:

1. Nelle competizioni la fase di *PREPARAZIONE* corrisponde alla fase di riscaldamento, che non deve riguardare solo il fisico.

Bisogna portare a regime i tre centri (corpo, cuore, cervello) raggiungendo la giusta "temperatura". Occorre un controllo e check-up completo costituito da:

- Controllo del centro fisico, corpo, attraverso la fase di riscaldamento articolare e muscolare;
- Controllo del centro emotivo, cuore, attraverso la respirazione e affermazioni positive;
- Controllo del centro mentale, cervello, attraverso l'auto-comunicazione e la concentrazione.

2. La fase di *VISUALIZZAZIONE* consiste nel cercare di anticipare ciò che andremo a fare.

Con la visualizzazione guardiamo avanti, guardiamo al futuro e idealmente lo riportiamo nel presente.

Dobbiamo cercare in questa fase di immedesimarci totalmente con ciò che andremo a fare, di vedere e vederci con gli occhi della mente già sul tatami di gara, di rivivere con il corpo le sensazioni che proveremo nel momento della competizione.

Avere costruito dei riferimenti (osservazione attenta del palazzetto, controllo tatami gara, dell'ordine di entrata, ecc.) consente una visualizzazione più precisa e quindi efficace.

3. *AZIONE*, faccio totalmente ciò che deve essere fatto.

4. Una volta compiuta l'azione, la gara, è utile passare alla *VALUTAZIONE* della stessa che consiste essenzialmente nel rivedere ciò che abbiamo fatto. Con la valutazione guardiamo indietro, guardiamo al passato e lo riportiamo idealmente nel presente. Cerchiamo di rivedere in modo neutrale, senza quindi giudizio, quello che è stato lo svolgimento della gara. In questa fase è utile chiedersi: cosa ha impedito che si realizzasse ciò che avevo pensato e visualizzato? Cosa ha fatto sì che tra pensiero e azione, tra idea e risultato, tra progetto e realizzazione ci sia distanza?



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

***KOKORO INTERNATIONAL***

心文化空手道研究会

Riflettiamo inoltre sulle fasi che hanno preceduto la competizione stessa e cerchiamo di cogliere negli errori commessi utile indicazione.

5. Nell'ultima fase, quella dell'*ISPIRAZIONE*, sottolineiamo con emozione a noi stessi quei pochi e centrali dati che tutta l'esperienza ci ha insegnato.

È utile alla fine formulare un proposito di miglioramento per la volta successiva. A ciò potremo fare riferimento quando inizieremo la preparazione di una nuova sfida.

Oss!

Mauro Galliani

