



ISTITUTO DI PSICOLOGIA SOMATORELAZIONALE  
MILANO

Corso triennale di formazione per  
COUNSELOR SOMATORELAZIONALE

Tesina finale

**Karate e Bioenergetica:  
contaminazioni e contributi reciproci**

Maila Perandini  
2025

## Introduzione

Quale appassionata praticante di entrambe le discipline, mi sono interrogata molto sul legame che sento esistere tra la Bioenergetica, che trova le sue radici negli studi di Reich prima, e viene perfezionata e resa fruibile da Lowen poi, e il Karate della scuola Shotokan, così come pensato e insegnato dal Maestro Funakoshi. Questa sensazione di contaminazione è soprattutto esperienziale, la percepisco nel corpo, nei movimenti, nei concetti che a mano a mano apprendo; la sento nei gesti e nelle tecniche, che mi risultano “familiari”, la ritrovo negli insegnamenti, che mi risuonano perché “già sentiti”, la percepisco a livello energetico, quale memoria incarnata di sensazioni già esperite. Quando pratico Karate non metto in atto solo delle tecniche di difesa o di attacco, quali parate, calci o pugni; sento che c’è molto di più, ci sono grounding, attenzione al respiro, scioglimento, consapevolezza, presenza, energia condivisa.

Quando pratico esercizi di Bioenergetica sento di essere ancorata alla terra, attraverso piedi allenati a prendere forza dal basso; sento il respiro che scende nella pancia, attraverso il diaframma allenato dal kimè; sento la forza nelle gambe durante gli esercizi di grounding, gambe rese resistenti alla fatica dalle posizioni del Karate.

È quindi la necessità di mettere in parole questa corporeità confusa e condivisa che mi spinge a scrivere questo testo: per dare un senso al mio sentire, per mettere ordine, per capire. E chi lo sa, per aiutare chi legge a vedere la bellezza e le potenzialità di miglioramento che la contaminazione reciproca può apportare a queste due meravigliose discipline.

## Sommario:

### **1. Karate: una pratica marziale, un modo di vivere (DO)**

- 1.1 La preparazione: l'importanza del saluto
- 1.2 Kihon, Kata e Kumite: la pratica
- 1.3 La dimensione nascosta: la filosofia del Karate Shotokan
- 1.4 Le dimensioni del Karate

### **2. La Bioenergetica: una via verso la comprensione, l'accettazione e la libertà**

- 2.1 La pratica
- 2.2 I tipi caratteriali
- 2.3 Le classi di Bioenergetica

### **3. Bioenergetica e Karate: contaminazioni reciproche**

### **4. Conclusioni**

Ringraziamenti

Appendice: gli autori che hanno contribuito al mio percorso di crescita personale

Bibliografia

## 1. Karate: una pratica marziale, un modo di vivere (Do)

### 1.1 La preparazione: l'importanza del saluto

È giunta l'ora: entro nello spogliatoio, e mi preparo alla pratica. Tolgo le scarpe e le calze, e i piedi nudi cominciano a familiarizzare col pavimento, improvvisamente più consapevoli; indosso il mio Kimono, pulito e ben stirato, e il cotone fresco sulla pelle regala sensazioni piacevoli; allaccio la cintura nera, seguendo passaggi precisi e significativi, cintura che è simbolo di fatica, di sudore, di attese, di lacrime, di gioia, di sogni finalmente realizzati, di nuovi inizi. Lego i capelli, in modo che non siano motivo di distrazione o di noia, e portando con me una bottiglia d'acqua e i guantini per il Kumite, mi avvio verso la stanza dove si svolge la lezione. Incontro i compagni, faccio due chiacchiere con loro, ma non appena con un inchino varchiamo la porta del Dojo, l'atmosfera cambia, ognuno di noi si connette a se stesso, il resto della giornata e i pensieri restano fuori, e ci si prepara a ricevere gli insegnamenti del Karate Do. Il nostro Sensei Thomas ci chiede di metterci in riga, partendo dalla cintura più alta (la nera) a quella più bassa (la bianca), e tutti insieme diventiamo i protagonisti di un rito antico quanto il Karate: il saluto. La prima cintura nera della fila comanda il *seiza*, cioè la tradizionale seduta sui talloni: va rispettato l'ordine delle cinture, quindi uno alla volta ci si siede per terra, in ginocchio, con i glutei appoggiati sui talloni; la postura è ben eretta, le spalle rilassate, le mani appoggiate sulle cosce, gli occhi rivolti in avanti. Le mie membra stanche e ancora indurite dalla giornata cominciano a lasciar andare, e piano piano si preparano all'allenamento. Quando tutti sono seduti, il capofila dichiara il *mokuso* (moku = silenzio; so = pensare): questo momento, ad inizio lezione, serve per rendersi consapevoli dei propri pensieri, a lasciarli momentaneamente fuori dal Dojo insieme alla vita caotica di tutti i giorni, per creare spazio alla ricerca della perfezione nel Karate. Il *mokuso* è seguito da *rei* (saluto), che va ripetuto per tre volte: il capofila dichiara "*Shomen ni rei*", per onorare il Karate e gli antichi Maestri; segue il "*Sensei ni rei*", ossia il saluto al proprio attuale Maestro; e infine l'"*Otaga ni rei*", il saluto gli uni verso gli altri, un impegno al rispetto reciproco. Ad ogni dichiarazione, tutti appoggiamo le mani a terra, davanti alle ginocchia, avvicinando la fronte ad esse, e pronunciamo la parola "*Onegaishimasu*", che tradotta suona un po' come "Ti prego di insegnarmi, e mi impegno a dare il massimo mentre lo farai, e mi auguro che l'interazione fra noi dia i frutti migliori per entrambi". Il *rei* non deve mai diventare un gesto automatizzato, un'abitudine, o un'imposizione del proprio Maestro: deve durare per tutto l'allenamento, e anche al di fuori del Dojo. Esiste anche il saluto dalla posizione eretta, che si effettua ogni qualvolta si entra o si esce dal Dojo, ogni tanto durante la lezione per ringraziare il proprio Maestro, all'inizio e alla fine di ogni Kata, o del lavoro a coppie nei confronti del compagno, o ancora quando nel Kumite vado a segno con un colpo. In questi casi si compie unendo i talloni, con i piedi a formare un angolo di 90 gradi; le braccia sono lungo i fianchi, le dita stese e serrate; la schiena è ben diritta, il ventre rilassato, la testa e lo sguardo rivolti in avanti; questa posizione va mantenuta fino a che il proprio animo non sia calmo e consapevole; poi ci si piega in avanti con la schiena di circa 30 gradi, mantenendo la postura, dichiarando mentalmente la propria disponibilità; infine si torna eretti, pronti ad iniziare. La ritualità di questi gesti è pregnna di significato: simboleggia l'umiltà e il rispetto per il Dojo, per i Maestri e per i compagni; prepara il Karateka ad affrontare l'allenamento con la giusta predisposizione mentale e fisica, concentrandosi su quello che accade nel qui e ora, sul respiro, sul corpo; dopo l'allenamento, permette di chiudere la lezione con gratitudine, e nello stesso tempo di portarsi a casa questa presenza, questa consapevolezza, questa condivisione di fatica mista a emozione, di stanchezza mista a rilassamento, di esperienza comune mista a sensazioni individuali.

## 1.2 Kihon, Kata e Kumite: la pratica

Una volta terminato il saluto, torniamo in piedi, e il Sensei Thomas dà inizio alla pratica, proponendo esercizi di Kihon, di Kata e di Kumite.

Il Kihon è lo studio delle tecniche di base del Karate. Il significato della parola kihon deriva da *ki* (fondamenta, radici) e *hon* (base), e rappresenta la necessità di porre delle solide fondamenta e delle profonde radici per progredire nello studio della disciplina, oltre a renderne l'apprendimento duraturo nel tempo. Impariamo così a padroneggiare le tecniche, a rafforzare lo spirito combattivo e a gestire le “armi” del nostro corpo. Il Maestro mostra e spiega le varie tecniche, e noi le riproduciamo più e più volte, sbagliando e correggendo, fino a quando il corpo non le fa sue: si tratta di un percorso difficile, perché non sempre ciò che è chiaro alla mente lo è anche per il corpo; solo l'impegno e la costanza nella pratica rendono via via sempre più comprensibile la disciplina, e portano alla sua piena realizzazione. Il vero protagonista in questo processo è il corpo: come diceva il maestro Funakoshi, “Ciò che impari dagli altri, ascoltando le loro parole, verrà presto dimenticato; ciò che impari da te stesso, con tutto il corpo, non potrai scordarlo per il resto della tua vita”. In effetti, soprattutto noi Europei siamo abituati ad apprendere passando per il Logos: prima si capisce come funziona, poi si ragiona e infine si applica. Nel Budo (la pratica) si impara invece col corpo, facendone esperienza diretta; ecco perché i grandi Maestri sono restii a dare troppe spiegazioni, non perché custodiscano gelosamente i loro segreti, ma perché attraverso il silenzio, si attiva la percezione, la tecnica si incarna e diventa memoria.

I Kata sono delle sequenze prestabilite di tecniche di combattimento, eseguite seguendone fedelmente la successione e il ritmo; si può pensare al Kata come ad un combattimento immaginario contro avversari che attaccano da più fronti. Il termine Kata è traducibile con *forma* o *modello* o *esempio*, e rappresenta la base del combattimento. I Kata sono molti, e si distinguono per i diversi gradi di abilità ed esperienza necessari alla loro esecuzione; rappresentano il bagaglio tecnico-culturale che distingue un'arte marziale da un'altra. Anticamente il Karate veniva insegnato esclusivamente attraverso i Kata, racchiudendo essi tutte le tecniche esistenti nella disciplina; il loro scopo primario era quello di tramandare la conoscenza acquisita dai Maestri agli allievi. Oggi essi racchiudono la saggezza e le interpretazioni degli antichi Maestri, che li hanno via via migliorati o trasformati, a seconda delle proprie scoperte personali durante la pratica e il loro insegnamento. Come per le tecniche di base, è necessario eseguire più volte un Kata, così da poterne memorizzare le sequenze di movimento; “visualizzare” l’attaccante immaginario, “puntare lo sguardo” verso di esso, e “avere l’intenzione” di colpire sono aspetti importanti in questo processo. Una volta acquisita la sicurezza nella sequenza dei movimenti, e nel ritmo che li scandisce, la percezione del corpo, di come si muove nello spazio, e la propria interiorità assumono la centralità; la mente non si preoccupa più del “cosa sto eseguendo”, ma si concentra sul “cosa sto sentendo”, la tecnica viene intrisa di emozioni, e diventa espressione della propria vitalità, l’attenzione si sposta al respiro e alla ricerca della massima efficacia, creando un tutt’uno che va ben oltre il semplice schema motorio messo in atto. Quando io eseguo un Kata provo sensazioni di pienezza, connessione, prontezza, direzione e intenzione: una volta che il corpo ha appreso la sequenza delle mosse, e quindi non c’è più l’intervento della mente che deve memorizzarle, esse diventano una meditazione in movimento; avverto ogni singolo muscolo che si contrae nel Kimè, e subito dopo lascia andare, ogni movenza bloccata dalle tensioni, che respirando si libera, e si fa fluida, ogni colpo che impatta un avversario immaginario, confluendo l’energia da terra e dal mio centro. Adoro eseguire Kata, soprattutto quando il Maestro Thomas ci invita a farlo ad occhi chiusi o bendati, amplificando così le nostre sensazioni, oppure lentissimamente, così da ascoltare il corpo in ogni singolo movimento. Diventa un viaggio in me stessa, un percorso di conoscenza.

Il Kumite è l'applicazione del Kata contro un avversario reale. Il significato della parola giapponese Kumite deriva da *kumi*, cioè “mettere insieme” e *te*, cioè “mano”, quindi per Kumite si intende l'incontrarsi delle mani, per questo è necessario un avversario. Anche nel Kumite esistono vari livelli, da quello basico, dove le tecniche di attacco vengono dichiarate prima di esser eseguite, così che l'avversario possa difendersi nel modo più efficace, a quello più avanzato, che prevede l'utilizzo libero (non dichiarato) delle tecniche e il padroneggiamento delle stesse per non causare danno all'avversario. Il Kumite racchiude in sé concetti quali *maai* (distanza), *yoshi* (senso del tempo), *yomi* (intuizione) e strategia. Comprendere e percepire la giusta distanza fra sé e l'avversario è fondamentale nel combattimento; presuppone di vedere l'altro, di percepire la posizione nello spazio, così da calcolare il momento migliore per sferrare il proprio attacco, o di quanto spostarsi per non essere colpiti. In questo senso *maai* è legato a *yoshi*, cioè il ritmo, il tempo: se resto nello spazio dell'altro troppo a lungo può essere rischioso, posso essere colpito, così come se sbaglio il tempo dell'attacco, l'altro può sfuggire al mio colpo. Diventa altresì importante intuire come si muoverà l'avversario, o quando attaccherà: lo *yomi*, l'intuizione, presuppone di fondersi con l'altro, di percepire le paure, i comportamenti, le resistenze, i più piccoli movimenti, per prevedere il suo attacco, e difendersi adeguatamente, o anticiparlo, attaccando per primo. Padroneggiare *maai*, *yoshi* e *yomi* permette di scegliere le strategie più efficaci per uscire vincitori da un combattimento; sono tutti aspetti della percezione che possono essere allenati, e che hanno un'importanza addirittura maggiore rispetto all'esecuzione di una tecnica: come diceva il Maestro Funakoshi, “Nel Karate lo spirito viene prima, la tecnica è il fine ultimo”. A questi concetti si collega quello di *zanshin*, la “guardia mentale” (da *zan*, cioè “mantenere”, e *shin*, “spirito”, letteralmente “mantenere lo spirito in allerta, pronto, focalizzato, presente”). Nel Karate, e in generale in tutte le arti marziali, lo *zanshin* mantiene l'attenzione del praticante nel qui e ora, attivando tutti i sensi e focalizzandoli verso una determinata azione, sia essa fisica o mentale. Lo sguardo puntato verso l'avversario (*zanshin*), per percepire le intenzioni (*yomi*), a dovuta distanza (*maai*), permette di intuire il momento in cui egli sferrerà l'attacco, e quindi di anticiparlo colpendolo per primo, o di prepararsi a difendersi adeguatamente (*yoshi*): ecco come i quattro concetti si intrecciano, si integrano in un tutt'uno, e permettono al Karateka di fronteggiare un combattimento con il giusto atteggiamento. Pur essendo la pratica che preferisco di meno, il Kumite è anche quella in cui mi sfogo di più: soprattutto quando usiamo i cuscini protettivi, così possiamo esplodere il colpo senza la paura di ferire l'altro, sento di riuscire a focalizzare l'energia nel punto di impatto, e che questa parte da terra, passa dal mio centro, e fuoriesce dal pugno, o dal calcio; è un fluire, che rende naturale concludere l'azione con il *Kiai*, un urlo viscerale, antico, animale, primordiale, liberatorio. Il Kumite porta in sé un grande insegnamento: quello di restare calmi di fronte agli attacchi. Se non siamo calmi, non siamo focalizzati, diventiamo preda delle emozioni, non pensiamo con lucidità, non siamo recettivi e quindi non riusciamo a prevenire gli attacchi, siamo deconcentrati e quindi a rischio di farci male. La calma è indispensabile allo Zanshin: se la mente è agitata, non posso cogliere i segnali che mi arrivano dal compagno, e anzi, probabilmente divento prevedibile, perché non riesco a nascondere bene i miei intenti all'avversario. Se invece imparo a restare calmo, riesco a prepararmi, mi attivo col *Kime*, sferro il mio colpo con tutto il corpo, e poi rilasso. Detto così sembra cosa da poco, ma vi posso assicurare che non è per niente semplice!!

Dopo un allenamento di Kumite, esco stanca, svuotata, ma non in senso negativo: sento un vuoto di emozioni, di tensioni, di stress, quasi una scatola vuota, una stanza in cui è stata fatta entrare aria pulita, ed è senza mobili, ci sono solo finestre aperte, sole che entra, calore, serenità, calma. Le emozioni negative sono uscite con i pugni e con i *Kiai*, e sono libera, leggera, presente a me stessa, grata.

### 1.3 La dimensione nascosta: la filosofia del Karate Shotokan

Uno degli aspetti che più mi affascinano del Karate riguarda gli insegnamenti che ne stanno alla base, che sono trasponibili anche al di fuori del Dojo, e che lo rendono un modus vivendi. Essi sono il risultato delle molteplici riflessioni che i grandi Maestri del passato ci hanno tramandato, e che possono essere validi tutt'oggi, nonostante le differenze culturali e il passare del tempo. Il Maestro Funakoshi fu un grande divulgatore del Karate e della sua filosofia, e lo fece anche attraverso numerosi libri. Uno dei suoi scritti più importanti riguarda venti precetti che, secondo la sua visione, sottostanno alla disciplina, e che non possono prescindere da essa. Rappresentano la sua eredità morale, e chi si approccia al Karate non può non conoscerli, deve anzi approfondirli, perché sono parte integrante della pratica: essi spronano a perfezionare non solo l'arte, ma anche noi stessi. Secondo Funakoshi, il Karate serve a costruire innanzitutto il carattere, permettendo di soffermarci sugli aspetti più significativi della disciplina, ossia l'onestà, la perseveranza, il coraggio, e soprattutto l'umiltà, che si esprime attraverso il rispetto e la cortesia. Ma egli è anche convinto che la Via del Karate-Do sia intrisa di potenzialità, di possibilità, di capacità che sono applicabili sempre, nella vita di tutti i giorni, e che vanno al di là della tecnica; in uno dei suoi precetti, il decimo, egli infatti dice: "*Applica il Karate a tutte le cose, lì è la sua ineffabile bellezza*".

Per fare qualche esempio di come gli insegnamenti del Karate possano riguardare anche aspetti dell'esistenza di tutti i giorni, riporto alcuni dei precetti di Funakoshi, quelli che personalmente mi hanno più arricchita e aiutata a progredire, sia sul piano della tecnica, sia sul piano personale.

Il secondo *Kun* recita: "*Nel Karate non esiste il primo attacco*". Insegna a scegliere di colpire solo quando non c'è altra via nella risoluzione di un conflitto. È un inno alla calma, alla Pace, al dialogo, esprime pazienza e tolleranza verso l'altro, anche quando egli viola i nostri spazi o i nostri diritti. Pur nella consapevolezza che può sferrare un colpo potenzialmente letale, il Karateka sceglie sempre e comunque la non bellicosità; se deve colpire, lo fa per avvisare e mettere in guardia, e mai con l'intento primo di far del male, permettendo all'opponente di cambiare idea, o di pentirsi di aver cercato di attaccare. Gli antichi Samurai avevano una regola di condotta molto importante: non si dovrebbe mai sguainare una spada inutilmente; per questo, se chiamati a combattere, colpivano inizialmente col dorso della spada, anziché col filo, come a dire all'altro: "Attento, posso farti del male, meglio che ci calmiamo e risolviamo col dialogo".

Un altro precetto che amo molto è il quarto: "*Conosci prima te stesso, poi gli altri*". Si rifà a quanto scrive Sun Zu nel famoso libro "L'arte della Guerra": se conosci il nemico e conosci te stesso, puoi combattere anche cento battaglie, e non sarai mai in pericolo; se conosci te stesso, ma non il nemico, le tue probabilità di vittoria o sconfitta sono pari; se non conosci né te stesso, né il tuo nemico, sarai sempre in grave pericolo. Nel Kumite è importante conoscere i nostri punti di forza e le nostre debolezze, per combattere e difendersi al meglio; ma è altresì importante riconoscere gli stessi aspetti nel nemico, per trovare la strategia migliore e più appropriata per non soccombere, o per vincere l'incontro. Gli stessi principi possono valere anche al di fuori del Dojo: se so quali sono le mie risorse e i miei limiti, posso muovermi meglio e più efficacemente nel mondo; così come se posso riconoscere le risorse e le debolezze dell'altro, posso comprenderlo e mettermi in relazione più facilmente. Ancora, quando un Karateka si rende conto che da un suo calcio o da un suo pugno può dipendere la sua stessa vita, egli mette tutto se stesso in quel calcio e in quel pugno; quando si rende conto che un suo colpo può essere letale, egli diventa più efficace nell'affrontare un nemico; essere consapevole del pericolo e delle proprie potenzialità può fare la differenza in uno scontro. Se poi si utilizza la stessa consapevolezza di fronte a tutte le difficoltà della vita, e le si affronta come se la posta in gioco fosse la propria esistenza, ciò ci rende savi, e fiduciosi nelle proprie risorse.

Il dodicesimo precetto recita: "*Non pensare a vincere, pensa piuttosto a non perdere*". Qui il Maestro ammonisce il Karateka che pensa di essere imbattibile, o che partecipa alle competizioni pensando

solo alla vittoria: ciò lo porta ad avere troppa fiducia nelle sue capacità e a sottovalutare l'altro, rischiando di non essere pronto a difendersi adeguatamente. Di nuovo Funakoshi cita il libro di Sun Zu, "L'arte della guerra", riportando il passo in cui dice che non si deve sperare che il nemico non attacchi, ma è necessario farsi trovare pronti, nel caso l'attacco si verificasse. Ovvero, meglio lavorare sulle proprie risorse, fortificandole, piuttosto che su eventi che sono al di fuori della nostra possibilità di controllo. Legati a questo *Kun* sono anche il tredicesimo e il quattordicesimo, che rispettivamente dichiarano: "*Cambia in funzione del tuo avversario*" e "*Nel combattimento devi saper padroneggiare il Pieno e il Vuoto*". Il tredicesimo precezzo suggerisce di non fossilizzarsi su un combattimento preordinato e tecnico, come avviene nel Kata: nell'affrontare un nemico reale bisogna sapersi adattare all'altro, prevedendone gli attacchi, cercando i suoi punti deboli, e difendendosi adeguatamente. Funakoshi richiama nuovamente Sun Zu, il quale descrive come dovrebbe comportarsi un esercito in caso di attacco: dovrebbe evitare di seguire troppo rigidamente le regole, la sua strategia dovrebbe essere fluida come l'acqua, che nel suo scorrere si adegua alle irregolarità del terreno, l'esercito dovrebbe cioè adattarsi alla forza e alla debolezza del nemico, e scegliere la propria strategia in funzione di esse. È necessario saper distinguere il Pieno dal Vuoto, cioè uniformarsi a chi abbiamo davanti e al suo modo di combattere, capire se sta attaccando sul serio, o se sta facendo una finta, o fare a nostra volta una finta, per poi deviare verso un colpo più efficace. Il sapersi adeguare è un concetto molto caro al Maestro, che per spiegarlo cita esempi di vita quotidiana: l'adattare il discorso alla capacità di comprensione di chi ascolta, o il conformarsi agli usi e costumi di un luogo, quando lo si visita. Essere malleabili nei confronti delle sfide quotidiane e degli eventi esterni, per rispondere in modo più adattivo ed efficace, può rappresentare un'altra trasposizione di questo *Kun* al di fuori del Dojo.

L'ultimo *Kun* è quello che un po' riassume tutti gli altri precetti: "*Sii sempre creativo*". Con questo principio, Funakoshi esorta l'allievo ad avere un atteggiamento di evoluzione, nel Karate come nella vita. Pensare di essere arrivato a comprendere ogni aspetto della disciplina e a padroneggiare ogni tecnica, è un grosso errore, in quanto non si ha mai finito di imparare; la profonda consapevolezza di ogni singolo dettaglio può manifestarsi anche in tarda età, dopo anni di pratica, o addirittura non arrivare mai. E in questo *Kun* si nasconde anche un'importante lezione di vita: non smettere mai di cercare di capire, di comprendere, di cambiare, le intuizioni più significative possono giungere in qualsiasi momento, e il cambiamento è sempre e comunque possibile.

Oltre ai precetti di Funakoshi, esistono delle regole che fanno parte della filosofia del Karate fin dai suoi arbori, e che il praticante è tenuto a conoscere, per completare il suo addestramento: i Dojo Kun. Anch'essi sono finalizzati al miglioramento a tutto tondo del praticante di Karate, e sono tanto importanti quanto la tecnica. Rappresentano un parametro di apprendimento nel corso dell'allenamento, ma anche una cartina di tornasole dell'atteggiamento del singolo nei confronti della comunità, e aiutano quindi il Karateka a crescere sia dal punto di vista fisico che spirituale, in una visione olistica dell'essere umano. Si rifanno a cinque concetti, validi all'interno di un Dojo, ma altrettanto traducibili nella vita di tutti i giorni: carattere (Jinkaku), sincerità (Makoto), costanza (Doryoku), rispetto (Reigi) e autocontrollo (Kekki).

La prima regola dice "*Prima di tutto impegnati nel perfezionare il carattere*". Invita il Karateka a trovare un equilibrio tra corpo e spirito, allenando il corpo e controllando l'interiorità, così da migliorare il carattere. Un corpo sano e in forze permette di prevenire infortuni e malattie; essere capaci di controllare la paura, la rabbia, il giudizio, l'egoismo, la sopravvalutazione di sé, cioè tutti quei sentimenti che possono creare confusione, incomprensione, o pregiudizio, può rendere l'allievo più presente e focalizzato, più connesso con se stesso e con gli altri, più equilibrato. Inoltre, mentre l'allenamento fisico può variare con il passare degli anni a causa dei naturali sedimenti del corpo, lo spirito trova vigore a tutte le età e può sempre essere migliorato.

La seconda regola recita “*Prima di tutto, persegui la strada della sincerità*”, e afferma con forza che solo nella verità l'uomo è libero. Non si parla di una verità assoluta, che in realtà non esiste, ma di essere in equilibrio tra le proprie visioni della vita e quelle degli altri, di essere fermi nelle proprie convinzioni, ma anche aperti ad altre interpretazioni, per creare delle relazioni appaganti ed equilibrate. Ove c'è comunicazione aperta si realizza l'uomo, egli può crescere e perfezionarsi non egoisticamente, ma in sintonia con l'ambiente e con le persone che lo circondano.

La terza regola dichiara “*Prima di tutto rafforza instancabilmente lo spirito*”. Qui si parla di obiettivi: l'uomo che persegue i propri obiettivi, è determinato, costante nell'impegno, presente a se stesso; rafforzare lo spirito è inteso come non perdere di vista la rotta, non demordere, non lasciarsi sopraffare, nel momento di sconforto aver sempre ben presente dove si sta andando, e non permettere a niente e nessuno di deviarci dalla Via. Il tutto con un atteggiamento maturo e consapevole, equilibrato e costante.

Il quarto *Kun* afferma “*Prima di tutto osserva un comportamento impeccabile all'insegna del rispetto universale*”. Solo un uomo retto e rispettoso verso se stesso e verso gli altri può creare relazioni sincere e vivere in pace e armonia; inoltre, essere impeccabili e saper giudicare il proprio comportamento verso gli altri è un ulteriore contributo verso la verità che rende liberi, perché solo così si arriva a conoscersi fino in fondo.

Il quinto e ultimo precezzo è un inno all'autocontrollo: “*Prima di tutto astieniti dalla violenza e acquisisci l'autocontrollo, o acquisisci con coraggio il controllo sul tuo spirito istintivo*”. Questo *Kun* è forse il più difficile da mettere in pratica, perché invita a scegliere sempre e comunque la Pace, anche quando si viene provocati, anche quando si è in pericolo; esiste sempre un'altra Via, diversa dallo scontro, e il Karateka deve cercare ogni volta di percorrerla. Per farlo, ha bisogno di controllare gli istinti, di conoscere i propri limiti e le proprie risorse, e far affidamento su queste ultime. L'invito è quindi quello di cercare di vivere in Pace, sia con se stessi che con gli altri, e di rinunciare alla violenza.

#### **1.4 Le dimensioni del Karate**

Il giorno dopo un allenamento di Karate, dove ho combattuto contro, e con, i miei compagni nel Kumite, molto spesso mi sveglio indolenzita, con le braccia o le gambe costellate di ematomi, i muscoli che richiedono riposo, le membra che gridano vendetta. I colleghi o gli amici che vedono le mie “ferite di guerra” mi chiedono cosa ci guadago a praticare una disciplina dove ci si può ferire, e commentano dicendo che il Karate è meglio lasciarlo ai ragazzini, che alla mia età è meglio fare pilates, o palestra. Non capiscono che mi piace sentirmi forte, sicura di me, e cosciente di sapermela cavare in caso di aggressione; non capiscono che il fine ultimo del Karate Do non è solo l'apprendimento delle tecniche di attacco o di difesa, ma anche la crescita e il miglioramento dell'individuo come persona, sia a livello di carattere, che di modalità di pensiero, di interiorità, di spiritualità; e che tutto ciò non è comprensibile se non si è mai messo piede all'interno di un Dojo, se non si è mai eseguito un Kata ad occhi chiusi, se non si ha mai fatto attenzione al proprio respiro e a come si muove il proprio corpo, se non si ha mai meditato. E non realizzano che non esiste un'età specifica per cominciare a praticare questa disciplina, perché il Karate è per tutti, dal bambino di 3 anni all'anziano di 80. Un buon Sensei sa proporre tecniche che siano in armonia con le caratteristiche fisiche e psicologiche del praticante che si trova davanti, e a tale scopo fa ricorso ad una classificazione dei Karateka in base alla loro età, e alle conseguenti modalità principali del loro approcciarsi alla disciplina. Ognuna di queste dimensioni è caratterizzata da una fisicità, da capacità motorie e da livelli di consapevolezza dei movimenti ben definiti e tipici, comuni a tutti i praticanti, che per il Sensei diventano una chiave di lettura dei propri allievi.

I bambini dai 3 ai 6 anni di età, ad esempio, necessitano di un posto sicuro dove poter esprimere la propria vitalità attraverso il movimento, e con il solo limite del rispetto l'uno dell'altro. Imparano le regole e la disciplina del Dojo, che fungono da contenitore sano alla loro libertà, e trovano un supporto amorevole e incondizionato, che li aiuta a sviluppare il proprio Sé in definizione.

Nella fascia d'età dai 6 ai 12 anni, invece, c'è un forte bisogno di scarica dell'energia, che spesso non viene concesso o permesso dall'ambiente esterno, sia familiare che scolastico. Il gioco diventa un'efficace valvola di sfogo, in grado di soddisfare anche la competitività, che a quest'età comincia a far capolino. Con un occhio di riguardo al giudizio di Sé che interviene durante la competizione, il Sensei dà più importanza all'esecuzione degli esercizi o delle tecniche, piuttosto che al risultato, salvaguardando così l'autostima del bambino.

I ragazzi dai 12 ai 30 anni invece cominciano a strutturarsi a livello fisico ed energetico, sentono il bisogno di confrontarsi coi pari, di essere considerati e rispettati, e sperimentano emozioni forti, come la rabbia o l'aggressività. Il Karate rappresenta una modalità efficace per canalizzare queste emozioni, gli atleti imparano ad esprimere senza negarle, o senza che rimangano imprigionate nel corpo, creando tensioni o danni ancor peggiori che se venissero rivolte all'esterno. Il tutto nel massimo rispetto dei compagni, ai quali non deve esser arrecato nessun danno. La competizione è fondamentale in questa fascia di età, gli atleti si trovano a dover affrontare situazioni di giudizio, e ad analizzare le proprie debolezze e i propri punti di forza, gestendo i sentimenti ad essi legati. Imparano a non partecipare alle gare solo per vincere una medaglia, ma soprattutto per restare connessi con la propria interiorità, esprimendosi e rimanendo fedeli a se stessi, quale che sia il risultato. Il guadagno in termini di autoconsapevolezza è enorme, e aiuta il praticante a capire che mente e corpo sono un tutt'uno, tant'è che una tecnica diventa ancor più efficace se viene eseguita con tutto il corpo, e con la dovuta focalizzazione.

Il KarateDo Arte Marziale è rivolto a Karateka tra i 18 e i 50 anni. In questa fascia di età il bisogno è quello di conoscere se stessi attraverso la disciplina. Il Karate mette l'individuo di fronte ai propri limiti, sia fisici che mentali, e lo aiuta a superarli, per riconquistare quella spontaneità e quella vitalità assopite, ma sempre presenti nella sua interiorità. Attraverso concetti come Harà (centro) e Ki (energia), il Karateka impara a radicarsi, a focalizzare l'attenzione sul proprio baricentro, a sentire l'energia che, partendo da terra, passa dal Centro ed esplode nella tecnica, e a sentirsi in equilibrio. Diventa consapevole di come funziona il suo corpo, attraverso il respiro e le sensazioni che vengono sollecitate dalla pratica, e ritrova antiche modalità di espressione, che non può concedersi altrove. In quanti altri luoghi è permesso dare un pugno ad un colpitore, urlando un Kiai a pieni polmoni, senza esser presi per pazzi, o addirittura essere segnalati alle autorità? Il Dojo diventa quindi un luogo sicuro, dove poter essere se stessi in toto, dove il cammino verso la conoscenza di sé è facilitato dalla libertà di espressione, seppur limitata dalle regole della disciplina e del rispetto reciproco. E le conquiste fatte dal Karateka attraverso il Do diventano un suo patrimonio personale, un bagaglio di esperienze che può trasporre nella vita di tutti i giorni anche al di fuori del Dojo.

Nei praticanti oltre i 50 anni di età, il corpo comincia ad avere delle fisiologiche limitazioni, che portano a modificare la propria pratica: le posizioni si alzano, così come il baricentro, i calci non arrivano più al viso del compagno, ma ad altezza ginocchia, le rotazioni sono più lente, si impara cioè ad adattare il Karate al proprio corpo. L'aspetto della pratica che caratterizza questa dimensione non è più solo quello dell'apprendimento delle tecniche e dei Kata, ma è quello spirituale. La ricerca dell'elemento divino, che per la cultura orientale risiede in ogni essere vivente, viene sollecitata attraverso il movimento che si combina col respiro, impregnandosi di significati più

profondi, spirituali, legati alla natura dell'essere umano. Spiritualità significa "mosso dall'aria", è quindi l'aria, il respiro che muove il corpo nell'atto inspiratorio ed espiratorio, ad essere protagonista di questa dimensione. Viene posta attenzione al *come* si respira, cercando di coinvolgere il diaframma, e permettendo al respiro di raggiungere il proprio Harà, e da lì di alimentare tutte le tecniche eseguite. Karate diventa quindi *meditazione in movimento*: in ogni momento, il praticante è consapevole dei suoi gesti, delle posizioni, del suo baricentro, l'enfasi è posta sul sentire, sullo scoprirsi un tutt'uno, con mente, cuore, tecnica e spirito uniti.

## **2. La Bioenergetica: una via verso la comprensione, l'accettazione e la libertà**

### **2.1 La pratica**

Quando inizio una nuova sessione di Bioenergetica, di solito arrivo con tutto il carico emotivo e di stress accumulato durante il periodo intercorso dalla classe precedente. Il bisogno è sempre quello di lasciar andare, di liberarmi dai blocchi, di tornare a fluire, di sentirmi di nuovo in contatto con il corpo, con il suolo, col respiro. So che durante la classe potrò muovermi, esprimere, darmi il permesso, sentire, capire, accogliere, accettare. Potrò entrare in sintonia con il fluire degli altri, con le loro energie, con i loro bisogni, potrò uscire arricchita, e nello stesso tempo arricchire, potrò essere aiutata, e nello stesso tempo aiutare; potrò lavorare con altri corpi, che mi sosterranno, o saranno sostenuti da me, che mi permetteranno di allungarmi, di distendere i muscoli, o si appoggeranno a me per ottenere lo stesso effetto. Sarà un dare e un avere, uno scambio, una condivisione di bisogni, una cura reciproca; ma anche l'occasione di godere di un sano egoismo, per focalizzarmi sulla mia interiorità, per stare con me senza giudizio, per creare un'alleanza con il mio centro. Dopo un'iniziale *check ad occhi chiusi*, che mi permette di capire con cosa arrivo alla classe quel giorno e di sentire di cosa ha bisogno il corpo, solitamente iniziamo a muoverci e a stiracchiarsi, *liberando il respiro* e il diaframma, e godendoci dei meravigliosi sbadigli. L'insegnante, Laura, ci invita a metterci in posizione di base, con i piedi larghi come le anche, paralleli tra di loro, col peso leggermente sull'avampiede e sul bordo esterno, le caviglie e le ginocchia sbloccate, il bacino leggermente rivolto all'indietro, la schiena diritta, le spalle rilassate, le braccia a penzoloni lungo i fianchi, il collo allineato con la spina dorsale, aiutato dal mento che si porta un po' all'indietro, la mandibola sbloccata e la bocca socchiusa. Ci sollecita a sentire come stiamo, com'è l'appoggio dei piedi a terra, che tensioni avvertiamo nel corpo, com'è il respiro e dove si colloca, se è bloccato in alto, o se arriva fino alla pancia; il tutto senza giudizio, ma osservando, registrando, ponendo attenzione. E da qui iniziamo a *cultivare l'energia nelle gambe*, inspiriamo e scendiamo un po' di più verso terra piegando le ginocchia, ed espirando risaliamo, mantenendo quel leggero piegamento, senza estendere completamente le gambe. Ripetiamo più volte, spesso aggiungendo anche un suono in espirazione, e facendo caso alle vibrazioni, che a volte compaiono nelle gambe, e che Laura ci invita ad accogliere con gioia, perché segno che l'energia scorre libera. Questo esercizio di grounding mi mette in connessione con la terra, mi rende presente, attiva, pronta, focalizzata; sento il respiro che scende nella pancia, nel mio centro, le spalle che finalmente si rilassano. Dopo qualche ripetizione, appare la fatica, ma riesco a sostenerla, a volte anche a lungo, grazie a gambe forti ed allenate; il che può sembrare un vantaggio, ma questa forza per molto tempo mi ha impedito di sentire le vibrazioni, i muscoli contratti non le lasciavano arrivare, e ancora oggi le devo comunque cercare, le sento solo ad un certo angolo di piegatura delle ginocchia, e in ogni caso sono leggerissime, e fanno fatica ad arrivare al resto del corpo. Quando invece Laura ci guida verso il

piegamento in avanti, o bend over, e a coltivare l'energia nelle gambe da questa posizione, sento che le vibrazioni scorrono più facilmente, ma ho molto più dolore nei polpacci rispetto alla posizione verticale. Riesco comunque a lasciar andare completamente le spalle e il collo, con un senso di sollievo e di scioglimento, visto che qui accumulo stress e tensione. Di questo mi rendo conto anche durante i movimenti di carica di spalle e braccia, ad esempio quando le allunghiamo verso l'alto come a prendere qualcosa di irraggiungibile: sento parecchio dolore, a volte diventa insostenibile, tanto che devo interrompere l'esercizio, abbassando lentamente le braccia per riportarle lungo i fianchi. Ammorbidente o sciogliere le tensioni, seppur temporaneamente, mi permette di darmi tregua, di lasciar andare, di tornare a sentire, di accogliere anche le emozioni sottostanti, di capire, di perdonare, di accettare. Bioenergetica diventa così un percorso di conoscenza, ogni punto di tensione viene illuminato, reso visibile, finalmente conosciuto e sentito, e ho l'occasione di prendermene cura, di portarci attenzione e respiro, di scioglierlo.

## 2.2 I tipi caratteriali

La Bioenergetica nasce dalle deduzioni due grandi psicologi: Wilhelm Reich e Alexander Lowen. Grazie alle loro intuizioni, il corpo entra in terapia, e non ci si concentra più solo sul sintomo, o sulla mente, ma sull'uomo quale unità psicocorporea. Sicuramente la mia contrattura alle spalle è parte di quella che Wilhelm Reich definisce *armatura caratteriale*, ossia una configurazione di tensioni croniche, che corrispondono ad altrettante emozioni che l'individuo non ha potuto esprimere, e che per questo ha imprigionato nel corpo, attuando una somatizzazione difensiva. Alexander Lowen spiega ulteriormente il concetto di armatura, asserendo che fin dalla primissima infanzia, il bambino vede i genitori come una fonte di piacere, in quanto forniscono cibo, contatto, stimolazione sensoriale, calore; tuttavia, essi diventano ben presto anche fonte di frustrazione e dolore, e questa contraddittorietà viene vissuta dal bambino come ansia. Se la depravazione e il dolore si ripetono nel tempo, il bambino tende ad erigere delle difese contro l'ansia atte a diminuirla, difese che però agiscono anche contro la vita e la vitalità dell'organismo. Queste difese si manifestano nel corpo sotto forma di tensioni muscolari croniche, normalmente inconsce, che limitano o bloccano le sensazioni di piacere o gli impulsi a protendersi per cercare qualcosa. Lowen aggiunge che ad ogni fase dello sviluppo del bambino, da prima della nascita fino ai 3 anni d'età, corrisponde un determinato diritto/bisogno, e ognuna di queste fasi porta con sé una carica energetica, che si concentra in aree ben definite del corpo. Se l'ambiente non è in grado di riconoscere o soddisfare uno o più di questi diritti/bisogni, l'area del corpo coinvolta in quella determinata fase dello sviluppo tenderà ad essere meno irrorata energeticamente, e quindi a contrarsi e a creare un blocco. Anche Lowen considera quindi l'armatura caratteriale come una struttura difensiva: le emozioni non accettate dall'ambiente vengono rimosse (*blocco emotionale*), e le tensioni muscolari, che servono a non *sentire* quell'emozione, le intrappolano nella contrazione. In base a tali osservazioni, Lowen individua cinque *tipi caratteriali*, o strutture, a cui riconduce queste configurazioni di contrazioni a livello muscolare: lo schizoide, l'orale, lo psicopatico, il masochista e il rigido; successivamente sarà aggiunto il tipo simbiotico, teorizzato da un altro psicologo, Stephen M. Johnson. Analogamente, per ogni tipo Lowen individua i *diritti/bisogni* che sono stati negati dall'ambiente al bambino nel corso del suo sviluppo: il diritto di esistere per il carattere schizoide; il diritto di avere bisogno per l'orale; il diritto di imporsi per il masochista; il diritto di essere autonomo per lo psicopatico; il diritto di amare sessualmente per il carattere rigido; per il carattere simbiotico, il diritto negato è quello di possedere se stessi.

Il corpo, dunque, ci parla: dall'osservazione di una postura, di un muscolo contratto, di uno sguardo triste, piuttosto che spaventato, di un collo proteso, di un bacino retratto, di un arto debole, di una mano sempre fredda, un occhio esperto può cogliere molto della storia di una persona, e del suo

modo di stare nel mondo. Ed ecco quindi che un individuo con forti *caratteristiche schizoidi*, al quale è stato negato il diritto di esistere, tende a vivere un cronico e inconscio stato di ansia e di terrore di andare in pezzi, e ciò lo porta ad una sorta di immobilità, di paralisi del corpo, di inazione: se non mi faccio sentire, se non mi muovo, sono al sicuro. Sentendosi sotto continua minaccia, e incapace di affrontarla, lo schizoide è una persona che vive sempre all'erta, e non sa esprimere la propria aggressività, se non scappando dalla minaccia stessa, o negandola, o proiettandola sugli altri.

Il *carattere orale* è invece un bambino che ha chiesto nutrimento (materiale, ma soprattutto emotivo), ha chiesto contatto empatico, ha chiesto rispecchiamento energetico, e non l'ha ricevuto; è così che gli viene negato il suo diritto di avere bisogno. Prova molta rabbia verso il genitore, ma anche paura di essere abbandonato, per cui decide che la strada migliore per non perdere l'amore materno è quella di non esprimere i propri bisogni. L'adulto orale manca di fiducia nelle proprie capacità di chiedere con autoassertività, delegando all'ambiente esterno la colpa di non dargli quello di cui ha bisogno, e impara a chiedere con una comunicazione non verbale compensatoria, attraverso lo sguardo (si dice che l'orale abbia occhi languidi da cerbiatto), o attraverso la generosità verso gli altri (dà quello che in realtà vorrebbe ricevere, e ha bisogno di essere considerato buono, perché se si dimostrasse aggressivo potrebbe essere respinto). A livello corporale, mentre lo schizoide è "congelato" per non sentire il corpo, l'orale è "collassato", perché ha speso tutte le sue energie nel tentativo di allungarsi verso la madre, senza successo.

Il *carattere masochista* si instaura in un periodo di vita in cui il bambino comincia ad affermare se stesso, comincia a dire i suoi no, ad esprimere i suoi bisogni, a mettere confini. Quando l'ambiente non accetta e ostacola questi primi movimenti di indipendenza del bambino, imponendogli la propria volontà con un controllo coercitivo, anche in ambiti quali la nutrizione o l'evacuazione, egli è costretto a rinunciare alla sua autonomia per non perdere l'amore; se si ribella, il genitore lo rimprovera, svalutando o sminuendo i suoi sentimenti, soprattutto la rabbia, e il bambino si sente sbagliato, prova senso di colpa e vergogna, caratteristiche peculiari del carattere masochista. Da adulto è una persona che non si sa imporre, che si adatta alla realtà piuttosto che trasformarla; continua a rinunciare a se stesso, quindi è remissivo verso gli altri, quasi servile, non protesta, non si ribella; ma in realtà non accetta questa rinuncia, quindi nel suo inconscio cova astio, risentimento, rabbia.

Il bambino che diventerà un *carattere psicopatico* si è visto negare il bisogno di essere autonomo e indipendente, cioè di non dipendere dai bisogni dell'altro. In questo caso, sono i bisogni di una madre che lo idealizza, e gli impone di aderire all'immagine di uomo perfetto e forte che lei ha in mente. Illusione e senso di irrealità sono quindi caratteristiche peculiari di questo carattere, oltre all'intolleranza verso la vulnerabilità: da adulto non si dà il permesso di provare sentimenti di debolezza, se ne vergogna, e piuttosto che ammettere di avere paura di affrontare qualcosa, egli cade ammalato, evitando così di mostrarsi debole. Quel che conta sono le apparenze e le prestazioni, sono persone che perseguono il successo e il potere, spesso riuscendo nel loro intento; sono perfezionisti, orgogliosi, pretenziosi e affascinanti, grazie al loro ottimismo riescono a guidare gli altri verso il successo (ma sempre con lo scopo di rafforzare la propria immagine). Sono manipolatori, per ottenere dagli altri ciò che serve loro per alimentare il proprio ego, e la grandiosità, un'altra delle caratteristiche principali di questo tratto, è visibile anche a livello corporeo: lo psicopatico gonfia il petto e la parte alta del corpo, mentre il resto funge solo da piedistallo, ha infatti gambe deboli e poco irrigate di energia.

Il quinto diritto fondamentale dell'essere umano, secondo Lowen, è quello di amare sessualmente, ossia il diritto ad una sessualità integrata dai sentimenti del cuore; la negazione di tale diritto porta allo sviluppo del *carattere rigido*. Il bambino si rivolge al genitore del sesso opposto con una forte carica energetica, che coinvolge soprattutto la zona genitale, e sente di essere in competizione con il genitore dello stesso sesso e con i fratelli. Se i genitori, o uno di essi, vivono con imbarazzo questi

comportamenti del bambino, e lo colpevolizzano, lo umiliano, o si arrabbiano con lui, tanto da fargli percepire una minaccia, il bambino sente di aver fatto qualcosa che non va bene, e quindi prova colpa e vergogna; nello stesso tempo, sente di essere stato tradito dai genitori, che fino ad allora lo avevano accettato in toto, e quindi prova rabbia. Nel carattere rigido c'è una forte componente di controllo dei sentimenti, un "tenersi indietro" per non farsi coinvolgere a livello affettivo, perciò il suo atteggiamento sembra altero, anche se in generale il suo è un corpo percepito come armonioso, ben proporzionato, pieno. È un adulto convinto di dover eccellere per poter essere amato, quindi è una persona determinata, che raggiunge sempre gli obiettivi che si prefigge, che ha molto successo, che si impegna allo stremo, che non si lascia distrarre, quindi sempre molto controllata; è anche molto intollerante e inflessibile, a volte ossessiva.

Un sesto diritto dell'essere umano, la negazione del quale dà origine al *carattere simbiotico*, è quello di possedere se stessi. È stato concettualizzato da un altro psicologo, Stephen M. Johnson. Questo carattere, similmente a quello masochista e psicopatico, si sviluppa in un ambiente familiare che inibisce lo sviluppo del Sé reale del bambino; nel caso del simbiotico, al bambino viene impedito di differenziarsi dalla madre attraverso minacce di perdere il suo amore, o messaggi di pericolo se si allontana da lei. Pur di farsi accettare, il bambino rimuoverà il suo bisogno di autonomia, insieme all'aggressività necessaria per attuarla. Da adulto è una persona che non sa cosa vuole, cosa gli piace, cosa desidera; cerca all'esterno qualcuno in cui riflettersi, qualcuno in cui trovare la propria identità; essendo privo di confini, è una persona molto sensibile all'ambiente esterno e ai sentimenti altrui, soprattutto a quelli negativi verso di lui; nello stesso tempo, questa sua qualità empatica lo rende capace di capire i bisogni altrui, molto più che i propri.

## 2.2 Le classi di Bioenergetica

Come abbiamo visto, le tensioni muscolari che stanno alla base dell'armatura caratteriale sono il risultato delle difese messe in atto dall'individuo per adattarsi all'ambiente e alle sue risposte disfunzionali rispetto ai bisogni espressi da bambino.

Durante le classi di Bioenergetica si svolgono esercizi finalizzati allo scioglimento di queste tensioni, per permettere alla persona di tornare in contatto con i contenuti emotivi rimossi perché inibiti durante l'infanzia. Lo scopo è quello di poterli accogliere e vivere nel qui e ora, acquisendo la consapevolezza che le difese atte ad inibirli non sono più necessarie, essendo ora decadute le condizioni ambientali per cui erano state erette, o essendo l'individuo adulto in grado di difendersi dall'ambiente senza rinunciare a parti di sé. Mediante specifici esercizi e movimenti, coadiuvati dal respiro, si crea tensione (carica) dove essa già esiste, in modo da portare energia e consapevolezza alla parte contratta, per poi rilassare (scarica), e ottenere così la sensazione di benessere. Una volta che la tensione si ammorbidisce, può emergere l'emozione in essa intrappolata; sono emozioni assopite e antiche, alle quali non era stato concesso di potersi esprimere in libertà; attraverso il suono, la parola, il pianto, esse possono finalmente manifestarsi, e stavolta lo fanno in una condizione accettante, non giudicante, sicura, qual è la classe di Bioenergetica. Piano piano, la persona diventa consapevole che non c'è più motivo di nascondere queste emozioni, che può tornare a sentirle, che può concedersi di provarle, senza più la paura del condizionamento ambientale; e liberandosi dalle tensioni, sentire la propria vitalità tornare a scorrere fluida, pulita, innocente, libera.

Lowen notò come spesso, durante una classe di Bioenergetica, nei partecipanti apparissero minuscoli movimenti muscolari, o vibrazioni. Tali vibrazioni, dapprima localizzate ad esempio nelle sole gambe, con la pratica si estendevano a tutto il corpo: Lowen intuì che esse rappresentassero il modo con cui il corpo, naturalmente, si libera dalle tensioni e dalle contratture. Quando appaiono sono quindi un buon segno, in quanto dimostrano che l'energia è tornata a fluire liberamente nel

corpo. Anche il suono è molto d'aiuto al processo di scioglimento, soprattutto quello naturale, che viene dal corpo, che scaturisce dalla fatica, a volte dolorosa, di lavorare sulle zone contratte. Lo scioglimento delle tensioni aiuta i partecipanti alle classi a rimettersi in contatto anche con il suolo: avere o meno i piedi per terra corrisponde all'essere più o meno consapevoli del nostro stare nel mondo, a quanto ci sentiamo sicuri nell'affidarci alla terra. Il grounding, così come pensato da Lowen, significa consapevolezza: permette inizialmente di prendere contatto con le parti bloccate, e di sentire come esse impediscono il fluire energetico nel corpo. In un secondo momento, sciogliendo i blocchi, la persona torna in contatto con l'inibizione del sentimento di affermazione nell'ambiente che ha subito, e ripensandola in chiave adulta, può rinegoziarla, e trovare una via diversa dal blocco per riaffermarla. Infine arriva l'emozione: la persona si rende conto che ciò che prova è reale, che è giusto, che è possibile, e se la concede, non avendo più motivo di trattenerla. Così rielabora la realtà e la vede con occhi sempre nuovi, accettando che essa sia sempre in movimento, in un processo di continua scoperta.

### **3. Bioenergetica e Karate: contaminazioni reciproche**

A questo punto, vorrei cercare di riassumere le assonanze, le contaminazioni, i reciproci punti di incontro tra Bioenergetica e Karate, che già si intuiscono leggendo i capitoli precedenti. Il tutto partendo dall'esperienza che io vivo quando pratico l'una o l'altra delle due discipline. Essendo un punto di vista assolutamente personale, è ben lungi dal pretendere di essere esaustivo, perché quello che io sento è differente da quello che provano i miei compagni di pratica; ma mi permetto umilmente di pensare che possa fornire qualche spunto di riflessione o di approfondimento.

Senza ombra di dubbio, le due discipline condividono i concetti di grounding, di blocco, e l'importanza del respiro. Quando pratico Karate imparo le tecniche, imparo a difendermi, imparo a conoscermi, realizzando che ogni corpo è uno strumento, l'uno diverso dall'altro, tant'è che il mio Karate è diverso da quello dei miei compagni, così come il mio corpo è differente dai loro. Esistono tre livelli di conoscenza nella disciplina: quello fisico, con cui alleniamo le tecniche a livello muscolare fino a che il corpo le fa proprie, le apprende; quello energetico, che subentra quando il corpo sa cosa fare, senza la mediazione della mente, e quindi l'energia può fluire liberamente; e infine quello spirituale, che si raggiunge quando corpo ed energia viaggiano insieme, e il Karate diventa una Via, un modus vivendi, non solo nel Dojo, ma nella vita di tutti i giorni. Sensei Thomas ci guida in questo percorso, ci aiuta a riconoscere i blocchi che impediscono all'energia di fluire, e che rendono meno efficaci pugni e calci, oltre che ostacolare il sentire: nel mio caso, conoscendo la mia difficoltà a lasciar andare le spalle, Thomas focalizza la mia attenzione sui muscoli trapezi appoggiandoci le mani con un tocco leggero, e mi guida a liberare il respiro, che per la fatica si blocca; di riflesso le spalle si abbassano, il collo si decontrae, il diaframma scende verso il basso, e io sento un generale senso di scioglimento e benessere. Anche la tecnica migliora, come in un tubo che si libera degli ostacoli, l'energia torna a fluire e posso canalizzarla nel pugno o nel calcio, che senza impedimenti diventano più efficaci. Molto importante è il *radicamento*: se ho una buona base da cui attingere energia, passando dal mio centro, la posso esprimere verso l'avversario con tutta la sua potenza. L'appoggio a terra è fondamentale: ogni posizione del Karate prevede che il piede sia orientato in modo da poter favorire la tecnica di attacco o di movimento, la gamba che spinge funge da "molla", così che il pugno o il passo possano "esplodere" e trasferire l'energia addosso all'obiettivo. Ma il radicamento si può intendere anche in un'altra accezione: nel Karate è molto importante la presenza, l'essere pronti all'attacco, focalizzati; lo Zanshin presuppone consapevolezza del qui e ora, una mente libera da pensieri, l'essere collegati con la realtà e con l'avversario, per intuirne le

intenzioni e prevenire gli eventuali attacchi. In questo senso, corpo, mente e intenzione convergono tutti verso lo stesso obiettivo, ma senza radicamento perdono la direzione, ognuno viaggia per conto suo e viene meno l'unità necessaria all'efficacia. Il *respiro* è altrettanto importante nel Karate: serve a porre attenzione al proprio Harà, il centro, che si colloca circa tre dita sotto l'ombelico, e che è la zona in cui si immagazzina l'energia da confluire nelle tecniche; serve a sentire il corpo, soprattutto quando siamo in tensione perché stiamo affrontando un attacco, o siamo impegnati ad imparare un nuovo Kata: facciamo caso a quali sono le zone contratte, che non lasciano andare, che impediscono la fluidità del movimento, e portandoci il respiro, cerchiamo di rilassarle, di scioglierle; serve a calmare l'animo, soprattutto durante il Kumite, il combattimento: in questo frangente molto spesso ci si agita, aumenta il battito cardiaco, a volte si ha paura di essere colpiti, e tutto ciò gioca a nostro sfavore, perché ci rende meno collegati con la terra, meno attenti, meno presenti, sopraffatti dalla velocità che diventa imprecisione, che diventa pericolo di farsi male. Respirare aiuta infine anche la tecnica: quando portiamo a segno un colpo, sia esso un pugno o un calcio, è buono emettere un suono "di pancia", chiamato Kiai; il Kiai serve al corpo per ricordarsi di respirare, per portare energia dall'Harà alla periferia, conferendo più potenza ai colpi, e infine anche per distrarre l'avversario, che spaventato dall'urlo perde la concentrazione ed è più vulnerabile al nostro attacco; Kiai significa "unione dell'energia": quando lo emetti non stai solo urlando, ma stai convogliando l'energia immagazzinata nel corpo verso l'esterno.

Quando coltiviamo l'energia in posizione di base in Bioenergetica, sento molto l'appoggio dei piedi a terra: divento consapevole della mia piccola difficoltà a tenere il peso sul bordo esterno, in quanto normalmente i miei piedi collassano leggermente verso l'interno; sento come il peso pian piano si distribuisce sulla pianta, all'inizio forzando un po' la posizione, poi sempre più naturalmente, mano a mano che le tensioni si ammorbidiscono attraverso il respiro; e poi la sensazione di affondare nella terra, come se, coltivando l'energia, scendendo nelle gambe mentre inspiro, e risalendo mentre espiro, il mio peso si facesse più presente, e questo mi permettesse di sentirmi più "piantata", più sicura, più salda. La stessa sensazione la provo quando, in Karate, mi metto nella posizione Kiba Dachi, la posizione del cavaliere, con i piedi larghi e paralleli, ginocchia flesse e peso che cade al centro, nel baricentro: questa è in assoluto la mia posizione preferita! Mi sento eccezionalmente forte, incollata a terra, tanto che se qualcuno prova a spingermi o a tirarmi da questa forma, difficilmente riesce a spostarmi. Pur essendo una posizione ostica da tenere per molto tempo, dopo qualche anno di pratica e di allenamenti riesco a mantenerla a lungo, senza soffrire troppo la fatica; mi permette anche di liberare il canale del respiro, e di portarlo nella pancia, dove normalmente faccio fatica ad arrivare. Anche le spalle, che di solito sento contratte o appesantite, in questa posizione magicamente si rilassano, permettendomi di sentire un generale senso di alleggerimento e di sollievo. Similmente, lo Yoi, la posizione di partenza da in piedi del Karate, ha molto in comune con la posizione di base della Bioenergetica: nello Yoi infatti, l'attenzione è posta all'appoggio dei piedi, alle spalle che lasciano andare, al respiro che va alla pancia, mentre la mente si sgombra e si mette in guardia; se stiamo in Yoi ad occhi chiusi, gli altri sensi si affinano, l'udito mi aiuta a capire dove sono i miei compagni di pratica nello spazio intorno a me, e ad equalizzare il mio respiro con il loro, mentre avverto una sorta di elettricità che mi avvolge, e sento di essere pronta, focalizzata, presente.

Durante gli esercizi espressivi della Bioenergetica contatto spesso emozioni forti, come la paura, la rabbia, la delusione, il dolore, la vergogna: le classi sono un posto sicuro dove esprimerle, dove me lo posso permettere, senza essere giudicata, senza giudicarmi. Quando Laura ci guida in questi semplici, ma molto efficaci esercizi, sento che il corpo finalmente si decontrae, porto il respiro proprio là, dove sento tensione, e la voce mi aiuta a "buttare fuori", a far parlare il corpo, a dar

finalmente il via libera ad emozioni imprigionate, che premevano per guadagnarsi quella libertà di espressione da tempo repressa. Nonostante queste emozioni siano a volte forti e dolorose, dopo questi esercizi ciò che vivo è un tripudio di piacere: l'aver affermato i miei "NO!" o i miei "SI!", l'aver guadagnato il mio spazio con le braccia, con i calci e con i "VIA!", l'aver detto "BASTA!", l'aver ripreso ciò che è "MIO!"...tutto ciò mi dà una sensazione di leggerezza, di sollievo, sento un "FINALMENTE!" affacciarsi alla mente, e una stanchezza piacevolissima, un formicolio in tutto il corpo, segno che si è risvegliato, che si è concesso ciò che di solito reprime, che ha riattivato la sua vitalità. Il respiro è più libero, inizialmente è quasi fiatone, ma poi si placa, e arriva fino alla pancia, il diaframma si dilata, mi sento piena ed ebbra, calma e serena, aperta e connessa. Queste stesse sensazioni le provo anche nel Karate, quando arrivo alla fine di una lezione in cui il Sensei Thomas ci propone il Kumite, il combattimento. Il poter "e-sprimere", ossia "spremere fuori" le emozioni, soprattutto quelle negative quali rabbia e frustrazione, canalizzandole attraverso calci e pugni, in una condizione di sicurezza e di non-giudizio, mi permette di sentirmi libera, leggera, svuotata, e di tornare a casa più consapevole, senza sensi di colpa e con la mente sgombra.

Come abbiamo visto, uno degli scopi della Bioenergetica è lavorare sulle tensioni tipiche dell'armatura corporea: ogni tipo caratteriale presenta contratture in punti specifici del corpo, e con gli esercizi bioenergetici, possiamo portare in esse il respiro e la consapevolezza, permettendoci di ammorbardirle, di scioglierle, di allentarle, e di contattare anche le emozioni in esse nascoste. Anche nell'arte marziale si distinguono i praticanti a seconda di alcune caratteristiche, che rientrano, come già accennato, nelle cinque dimensioni del Karate Do. Il Sensei stesso si troverà in una di queste dimensioni, e sarà utile che ne sia consapevole, così come per l'insegnante di Bioenergetica è utile conoscere i propri tratti caratteriali dominanti: sia nell'uno che nell'altro caso, gli insegnanti tenderanno infatti a proporre lezioni aderenti alle proprie caratteristiche. Le lezioni dovrebbero comprendere esercizi coerenti con i corpi che il Sensei o l'insegnante di Bioenergetica si trovano davanti, ed essendo i gruppi, e le persone stesse, eterogenei, è bene che chi guida proponga lezioni adatte a più dimensioni/stili, così che possano essere efficaci per tutti i partecipanti. Stili caratteriali e dimensioni restano comunque degli strumenti, che possono essere utili, ma non prescindono da un approccio olistico alla persona, che spesso presenta una commistione di più caratteristiche: sono una cassetta degli attrezzi, una mappa, che tuttavia non rappresenta mai il territorio.

Uno degli aspetti su cui rifletto spesso è come il mix di tratti caratteriali che mi contraddistingue può influenzare la mia pratica del Karate. Il tratto schizoide, ad esempio, mi rende difficile affrontare un avversario nel Kumite, soprattutto quando lo valuto più esperto o più aggressivo di me: ecco quindi la paura di essere invasa nel mio spazio personale, di restare ferita, di non riuscire a sostenere gli attacchi. Nello stesso tempo, l'essere in allerta aiuta lo Zanshin, e mi rende recettiva al minimo segnale di attacco, permettendo di difendermi in modo adeguato. Il tratto orale invece mi impedisce di attaccare, di prendermi il mio spazio, di aggredire, di ascoltare i miei bisogni, di mettermi comoda: ecco quindi che resto spesso in difesa, anziché prendere l'iniziativa e anticipare l'avversario con un colpo; nei lavori a coppie, tendo a lasciar esercitare l'altro, senza ascoltare il mio stesso bisogno di allenare la tecnica, o di mettermi in condizione di non sentire disagio. Anche a livello fisico, i piedi che tendono a collassare verso l'interno mi obbligano a concentrarmi molto sull'appoggio, per ritrovare il grounding e riuscire a far arrivare l'energia dalla terra al mio Centro; lo stesso dicasi per il diaframma, che è spesso contratto, e mi impedisce un fluire libero del respiro, con conseguente perdita di vitalità. La labilità dei confini, tipica del tratto simbiotico, mi rende invece molto recettiva alle energie dei corpi dei miei compagni: sembra quasi che, a livello molecolare, le mie cellule attraggano quelle che vibrano alla mia stessa frequenza, e viceversa, e che piano piano si crei una sorta di equalizzazione. Questo equilibrio a livello atomico fa sì che io mi senta connessa con i miei compagni, e ciò accade soprattutto durante l'esecuzione di un Kata, ma non solo. Lo noto anche

all'inizio dell'allenamento, durante il riscaldamento: normalmente facciamo degli slanci delle gambe in avanti, e pur partendo inizialmente ognuno col proprio tempo, piano piano ci coordiniamo, e finiamo per muoverci tutti con la stessa cadenza, come uno stormo di uccelli che, volando insieme, quando cambia direzione lo fa senza che il singolo elemento impatti contro l'altro, muovendosi in armonia, come se fosse un unico essere vivente. Se arrivo all'allenamento con una giornata pesante alle spalle, o con l'umore alterato, esco sempre dal Dojo più serena, più ancorata, più in sintonia, e sono convinta che sia anche perché l'energia del gruppo mi "contagia" positivamente, calmandomi ed equilibrandomi. Il Karate mi è molto utile anche per sfogare la rabbia repressa, caratteristica del tratto masochista: pugni e calci sono un toccasana, l'allenamento diventa catartico, sento le spalle più leggere, la gola che si apre nel Kiai, il bacino che si libera. Quando vivo giornate particolarmente opprimenti, soprattutto a livello lavorativo, piene di pretese e con poche soddisfazioni, la rabbia è talmente esplosiva che diventa un po' difficile controllare i colpi, rischiando di far male ai compagni: col tempo ho imparato a capire quando sono in questo stato, e a contenere la rabbia, oppure a canalizzarla nei colpi a vuoto, ove a rimetterci è solo chi sto visualizzando in quel momento. Il mio lato masochista mi rende anche molto resistente alla fatica: se non fosse che ad un certo punto il corpo mi chiede pietà, potrei continuare a colpire un cuscino per ore! Il lato psicopatico invece mi impedisce di accettare le mie vulnerabilità: mi infastidisco molto quando il corpo, con le sue limitazioni dovute all'età, non mi permette di eseguire una tecnica all'altezza giusta, o alla velocità giusta, o con la forza necessaria, per non parlare di quando mi faccio male, e ci vuole molto tempo per tornare in forma. Il segreto è adattare il Karate al proprio corpo, come ama ripeterci Sensei Thomas, ma il processo di accettazione che tutto ciò comporta è lungo e faticoso, e spesso mi ostacola nel godere dei benefici della pratica. Il perfezionismo è la caratteristica del tratto rigido che più mi condiziona nella pratica del Karate. Lo ricerco nei gesti, soprattutto durante l'esecuzione del Kata, a volte in modo eccessivo, così che perdo di spontaneità, le spalle si irrigidiscono, il respiro si blocca; nel Kumite non dichiarato, che presuppone una tecnica più spartana, scevra dalle regole del Kihon, faccio fatica a lasciarmi andare all'intuizione, ricercando la sequenza perfetta, o il calcio perfetto, o il pugno perfetto. D'altro canto, la ricerca del gesto perfetto è caratteristica del Budo, il modo di vivere marziale degli antichi Samurai, che si riflette in molti aspetti della filosofia giapponese, basti pensare alla tradizionale cerimonia del tè, o all'arte della composizione floreale (Ikebana), o alla dedizione necessaria a prendersi cura di un bonsai. La gestualità legata a queste tradizioni è caratterizzata da lentezza, cura del dettaglio, simbologia, significati intrinseci; i risultati vengono raggiunti con calma e attenzione protratte nel tempo, in netto contrasto con il "tutto e subito" che caratterizza la società occidentale; in questo senso il mio perfezionismo può favorirmi sulla Via del Karate. Inoltre, il bisogno di controllo che contraddistingue il tratto rigido è di grande aiuto nel gestire le emozioni che incalzano, soprattutto durante il Kumite, quando gli animi si scaldano, gli attacchi si fanno più veloci e frequenti, la paura prende il sopravvento, la mente va in crash, e si cominciano a tirare calci e pugni a caso, sperando di andare a segno! In questi momenti, controllare il respiro, riappropriarmi del contatto dei piedi con la terra, riallineando il corpo, e focalizzando lo sguardo e l'attenzione, aiuta a riportarmi nel qui ed ora, a farmi uscire dal panico, e ad affrontare il compagno con la giusta dose di calma e presenza, oltre che ad evitare gli infortuni. Infine, la propensione per l'ordine e l'aderenza alle regole, tipici del tratto rigido, sono rinforzati nel Karate, anch'esso caratterizzato da disciplina e riti ben precisi, sia nella gestualità che nei comportamenti: quando entro nel Dojo ed eseguo il saluto, secondo movenze e rituali antichi di secoli, sento di essere nel posto giusto, che ben si adatta al mio essere; il mio Karategi è sempre in ordine, pulito e stirato, i capelli raccolti, la mia gestualità è apparentemente rigida, ma sono consapevole in ogni attimo di quello che sto facendo, ogni movimento è sentito con tutto il corpo e la mente è libera da pensieri.

## 4. Conclusioni

Alla luce di quanto descritto, Bioenergetica e Karate possono avviare un dialogo di arricchimento reciproco? Secondo me sì. Esistono vari punti di connessione tra le due discipline, e conoscerli può favorirle entrambe, sia dal punto di vista del praticante, che soprattutto di chi conduce.

Per chi pratica, la consapevolezza delle tensioni del corpo, del proprio modo di respirare, del proprio modo di appoggiare i piedi a terra, dei propri limiti, ma anche delle risorse, permette di lavorare su di sé, per sciogliere, ammorbidente, accogliere, accettare, perdonare. Tutto ciò con la certezza che in ogni momento, le difese erette in passato possono tornare ad essere il nostro rifugio sicuro, in quanto ci hanno permesso di vivere e di adattarci ad un ambiente non accettante; ma nello stesso tempo con la convinzione che esistono vie alternative, visto che ora non siamo più bambini indifesi, e quell'ambiente non accettante lo possiamo affrontare con le risorse di un adulto. La Bioenergetica può aiutare a raggiungere queste consapevolezze, il Karate le può mettere alla prova, integrando il percorso di conoscenza di se stessi.

Per chi insegna, conoscere i vari tipi caratteriali, o le dimensioni del Karate, può essere utile per parlare la lingua dei propri allievi: sapere in quali punti del loro corpo esistono blocchi e contratture, quali sono le loro modalità di stare nel mondo, o quali sono i bisogni fisici e spirituali correlati alla loro fascia di età, può permettere agli istruttori di adattare la pratica ai partecipanti. Questi si sentiranno a casa, compresi, accolti, ma anche sollecitati all'autoanalisi, alla comprensione di se stessi, a ridimensionare le proprie modalità, sicuri che mostrando le proprie vulnerabilità in un ambiente sicuro non rischiano nulla, se non di uscirne arricchiti. Perché lo scopo primario di entrambe le discipline è unico: il cambiamento continuo. Conoscersi, accettare le proprie ferite, curarle col perdono, amarsi, andare oltre, crescere, migliorare: sia la Bioenergetica che il Karate stimolano questo percorso di ricerca interiore, rendendo le discipline connesse, ricche di spunti di riflessione, e di occasioni di arricchimento reciproco.

## **Ringraziamenti:**

Ringrazio i miei insegnanti, Laura e Thomas, per avermi aiutato, negli anni, a far luce dentro di me; il percorso è ancora lungo, e sempre in divenire, perché lasciare le antiche modalità per accedere a nuove risorse è accattivante, ma anche spaventoso; il bello è sapere che c'è un'altra via, sempre a disposizione, se avrò il coraggio di intraprenderla, e che voi sarete al mio fianco in questa scelta.

Ringrazio la Bioenergetica, per avermi presentata a me stessa; prima non mi conoscevo, non sapevo da dove originassero le mie modalità, avevo una benda nera sugli occhi, non mi vedeva nella mia interezza, mi colpevolizzavo, mi giudicavo, non mi amavo sufficientemente da prendermi cura di me. Ora conosco i miei limiti e la loro storia, ma sono anche consapevole di avere risorse inaspettate, o che finora non consideravo tali, per cui posso darmi valore, vedermi per quella che sono, concedermi di amarmi, sapere che quello che sento è giusto ed è mio, che ho dei bisogni e che merito di essere felice.

Ringrazio il Karate, per rendermi forte, consapevole, coraggiosa, centrata, ricettiva, attenta, focalizzata. Il percorso di conoscenza di me, dei miei limiti e delle mie potenzialità, trova una via alternativa in questa disciplina, meno “pensata” e più “agita”, fatta di calci e pugni, sequenze motorie e combattimenti. Ma è pur sempre una ricerca, che mi mette davanti ad uno specchio: sta a me guardarsi dentro, e togliere i filtri che finora non mi hanno permesso di vedermi per quella che realmente sono. Tutti gli insegnamenti degli antichi Maestri, tramandati dai nuovi Sensei, contribuiscono alla conoscenza, all'accettazione, al miglioramento, in un'ottica di crescita personale perenne e consapevole.

Ringrazio la mia famiglia, mio marito Davide, mio figlio Alessandro, i miei genitori e i miei fratelli, la famiglia allargata di amici e sostenitori, e i compagni di viaggio di IPSO25, che in questo percorso hanno tifato per me, mi hanno spronata nei momenti di sconforto, sostenuta nei periodi di fatica, compresa e accettata, capita e illuminata. Tutti avete contribuito a quello che sono oggi.

## **Appendice: gli autori che hanno contribuito al mio percorso di crescita personale**

**Gichin Funakoshi** (Okinawa, 1868-1957) è considerato uno dei maggiori Maestri e divulgatori del Karate in Giappone, e da qui poi in tutto il mondo. Egli fu il fondatore della scuola Shotokan, e i suoi insegnamenti contribuirono a formare alcuni dei più importanti Maestri di Karate dell'inizio del 1900. Figlio di una famiglia kemochi dell'isola di Okinawa, fin dalla tenera età Funakoshi venne introdotto alla disciplina del Karate grazie alla sua amicizia con il figlio di Azato Kanzo, uno stimato Maestro e un brillante erudito, che agli occhi del giovane Gichin rappresentava il prototipo del perfetto *bujin* (guerriero): non solo audace, ma anche intelligente. Come succedeva spesso in quegli anni (siamo alla fine del 1800), gli allenamenti di Karate si svolgevano molto presto al mattino o addirittura durante la notte, come nel caso del Maestro Kanzo; questi insegnava in maniera molto rigida, e Funakoshi ripeteva un Kata o una tecnica all'infinito, fino a che non raggiungeva la perfezione. Crescendo poi, Funakoshi divenne insegnante presso la scuola elementare, lavoro che portò avanti per ben 30 anni, dopo aver rinunciato agli studi per diventare medico. Sulla scia del Maestro Anzo Itosu, che per primo riuscì a far adottare il Karate come disciplina di educazione fisica nella scuola elementare di Shuri, Funakoshi insegnò il Karate ai bambini. In occasione della visita ad Okinawa del principe ereditario giapponese Hiroito nel 1912, Funakoshi fu incaricato di organizzare una dimostrazione di Karate per festeggiare il grande evento; questo fu l'inizio del suo percorso di divulgazione dell'arte marziale in Giappone. Nel 1921 Funakoshi fu chiamato a presentare la tradizione locale okinawense durante l'importante esibizione atletica delle Antiche Arti Marziali a Tokyo; essendosi ormai ritirato dall'insegnamento, accettò di buon grado l'offerta, ritenendo che quella fosse un'occasione perfetta per presentare il Karate alla nazione. La dimostrazione ebbe un enorme successo, tanto che Funakoshi fu invitato a restare a Tokyo per tenere conferenze sul Karate in vari luoghi. Consapevole della sua missione di diffusione dell'arte, egli decise di stabilirsi definitivamente a Tokyo, ponendo così la prima pietra nella fondazione del moderno Karate-Do giapponese. Durante i primi anni di permanenza a Tokyo, il Maestro non percepiva compensi per i suoi insegnamenti; viveva in un dormitorio per studenti, pagando la retta e lavorando come portinaio e tuttofare. Gli fu concesso di usare la hall del dormitorio come Dojo, e cercava di dividere il suo tempo in modo da poter insegnare il Karate a coloro che erano interessati all'arte. Nell'intento di diffondere e promuovere ulteriormente il Karate, Funakoshi scrisse e pubblicò un libro, i cui proventi lo aiutarono a migliorare un po' le sue condizioni di vita; inoltre, grazie al passaparola, le sue classi aumentarono notevolmente, tanto che lo portarono a fondare una associazione di ricerca presso l'Università Keyo, una delle più prestigiose istituzioni accademiche dell'intero Paese: fu il primissimo club di Karate di Tokyo. A causa di una ristrutturazione, Funakoshi non poté più utilizzare la hall del dormitorio, e quindi si ritrovò a chiedere aiuto al Maestro di kendo (l'arte della spada) Nakayama Hakadu, che gli offrì di usare il suo Dojo per gli allenamenti. Il Dojo di Nakayama era il migliore della nazione, ed era frequentato da persone di un certo livello, che iniziarono ad interessarsi all'arte di Funakoshi; ciò gli permise di aumentare il numero dei suoi allievi, che gli divennero talmente devoti da organizzare una raccolta di fondi per costruire un Dojo tutto per lui. Nacque così il Dojo Shotokan, da cui prese il nome la scuola e lo stile di Karate promosso da Funakoshi. Da questo Dojo e dalle Università, in cui Funakoshi continuava ad insegnare parallelamente al lavoro nel Dojo, uscirono Karateka esperti, che a loro volta cominciarono ad insegnare il Karate nei loro paesi di provenienza. Fu così che il Karate-Do cominciò a diffondersi e l'opera di divulgazione del Maestro Funakoshi si concretizzò, gratificandolo dopo tutti i gli sforzi e l'impegno profusi. Con l'intento di rendere il Karate più appetibile e attraente per il popolo, Funakoshi lo adattò alla cultura giapponese, a partire dal suo nome, che in originale okinawense era to-de jutsu; fu molto criticato per questo, ma egli è comunque considerato il fondatore del Karate-Do moderno, e il più abile divulgatore dello stesso.

Personalmente, la prima volta che ho visto la sua foto appesa nel Dojo dove pratico il Karate, l'ho immaginato come un uomo molto rigido e severo, che non si concede la minima debolezza, molto presente a se stesso e intollerante verso ogni forma di mancanza di rispetto; quello che ho provato è ammirazione, ma anche reverenza mista a timore. Tuttavia, leggendo i suoi scritti e "conoscerne" meglio, ho scoperto la sua profondità di pensiero, la sua costante ricerca interiore per arrivare a comprendere l'animo umano, la sua tenacia nella diffusione dei principi del Karate come Via di vita (Do), e non solo come pratica. E non posso che affezionarmi a questa persona, che per molti versi ha rinunciato a tutto per il Karate, a partire dagli affetti familiari, con l'intento principale di rendere l'arte disponibile alle masse, convinto della sua utilità per l'essere umano.

**Wilhelm Reich** nacque in Austria nel 1897, in una famiglia benestante. Mente molto brillante e intelligente, fu da sempre incuriosito dalla natura umana, di cui divenne un attento osservatore. In giovane età entrò in contatto con la psicoanalisi di Freud, il quale lo introdusse nel suo circolo di seguaci, ma ben presto se ne allontanò, differenziando il suo approccio. Venne contagiato dalle idee socialiste, che lo portarono ad aprire consultori popolari, dove poté vedere moltissimi pazienti di tutte le estrazioni sociali, a differenza dei seguaci di Freud, che vedevano solo pochi pazienti dell'alta borghesia. Cominciò così a rendersi conto che l'isteria non si manifestava solo in un gruppo di ricchi, ma colpiva molte persone, tanto da poter esser considerata un fenomeno di massa: Reich si sentì in dovere di trovare una soluzione al problema, in modo da poter aiutare più persone possibile. A differenza di Freud, che durante le sedute stava dietro al paziente, non visto, Reich si sedeva proprio di fronte ad esso: ebbe così la possibilità di osservare che, di fronte ad una resistenza, la persona variava l'atteggiamento del corpo, ad esempio irrigidendo le spalle, o la mandibola, o bloccando il respiro. Suggerendo al paziente di rilassare le parti irrigidite, o di sbloccare il diaframma, notò che egli scoppiava a piangere, o si arrabbiava, o tremava per la paura, e intuì che in questo modo il paziente stava aggirando il blocco della resistenza, e aveva la possibilità di tornare in contatto con il vissuto emotivo che stava evitando. A mano a mano che osservava queste manifestazioni nel corpo delle persone, Reich si rese conto che esse si ripetevano, al di là della tematica affrontata: ipotizzò che potessero essere delle risposte abituali e universali che il corpo mette in atto per non affrontare i contenuti dolorosi che si sono in qualche modo cristallizzati in esso, tensioni che si attualizzavano nel momento in cui la persona tentava di entrare in contatto con l'emozione rimossa. Egli osservò che le aree del corpo coinvolte dai *blocchi* erano diverse, ma ricorrenti (ne individuò sette), e potevano essere ricondotte a diversi traumi infantili; ipotizzò che la tensione muscolare potesse essere messa in atto come difesa, per tenere a bada l'emozione che a suo tempo non era stata accettata dall'ambiente; lavorando sulle tensioni (ad esempio con dei massaggi), il sintomo nevrotico si dipanava, lasciando libera l'emozione di esprimersi. Da queste intuizioni prese vita il concetto di "*armatura caratteriale*", con il quale Reich confutò il costrutto freudiano di istinto di morte: secondo Reich, il persistere del sintomo isterico era una conseguenza del suo strutturarsi a livello somatico. Non più quindi un istinto, difficilmente curabile, ma una tensione muscolare, che se adeguatamente trattata, poteva risolversi, o almeno essere mitigata, permettendo anche al sintomo nevrotico di trovare una soluzione. Per la prima volta il corpo e le relazioni con l'ambiente entravano nel campo della psicoanalisi. Grazie ai suoi studi, Reich arrivò alla conclusione che una persona fosse priva di nevrosi solo quando poteva esprimere liberamente la propria sessualità; diede vita ad un movimento, denominato Sexpol, che prevedeva l'istituzione di luoghi in cui i giovani potessero sperimentarla liberamente. Nonostante le sue idee socialiste, aveva posizioni contrarie sia agli stalinisti che ai fascisti, e fu per questo allontanato dalla cerchia degli psicoanalisti, e più tardi costretto ad emigrare negli Stati Uniti. Qui approfondì i suoi studi, ipotizzando l'esistenza di un'*energia vitale* presente in tutti gli esseri umani, denominata *orgone*; fece costruire degli appositi apparecchi per misurarla e condensarla. Questi strumenti furono però

screditi da un giornale scandalistico, tanto che la Food & Drug Administration citò Reich in giudizio, condannandolo a due anni di carcere, ove morì nel 1957 in circostanze misteriose.

**Alexander Lowen** nacque a New York nel 1910 da una famiglia di immigrati ebrei dell'Europa orientale. Inizialmente studiò legge e diventò un avvocato, ma ben presto si manifestò in lui la curiosità per la psicologia e le dinamiche emotive, oltre che l'interesse per il corpo e la salute in generale. Nel tempo libero era il coach di vari team sportivi; durante le partite o gli allenamenti, notò come le prestazioni degli atleti migliorassero o peggiorassero a seconda del loro umore. Lui stesso praticava molto sport, e si rendeva conto del benessere che provava dopo ogni allenamento. Queste sue intuitive e primordiali osservazioni del legame tra mente e corpo ebbero le prime conferme quando Lowen partecipò ad un seminario di Wilhelm Reich, nel 1940. Durante questo incontro, Reich illustrò alla platea il suo rivoluzionario metodo psicoanalitico, secondo il quale i disturbi emotivi non si manifestavano solo a livello mentale, sintomatico, ma si concretizzavano in tensioni muscolari nel corpo del paziente. Lowen ne fu illuminato, e decise di intraprendere una personale terapia direttamente con Reich, per testare il metodo sulla sua persona. Durante le sedute, Lowen sperimentò quello che Reich definiva il *riflesso orgasmico*: lasciando il respiro libero di arrivare fino al bacino, si poteva godere della stessa gioia e soddisfazione che durante l'atto sessuale. Lowen diventò allievo di Reich e partecipò ai suoi seminari, apprendendo le tecniche basate sulla respirazione, sul movimento e sul rilascio dell'energia repressa, e comprendendo come le emozioni bloccate influenzino il corpo e viceversa. La laurea in medicina conseguita presso l'Università degli Studi di Ginevra, in Svizzera, gli permise di integrare quello che aveva appreso con Reich sulle emozioni e sui blocchi psicologici con la comprensione fisiologica del corpo umano. Notando alcune limitazioni nel metodo di Reich, Lowen intraprese una strada tutta sua, che lo portò alla formulazione dell'*analisi Bioenergetica*, e alla fondazione di un istituto ad essa dedicato, attraverso il quale tentò di divulgare a terapeuti e pazienti di tutto il mondo. Quello pensato da Lowen era un approccio integrato tra *tecniche di analisi psicologica*, che permettevano al paziente di riconoscere e comprendere i propri conflitti emotivi e la loro origine, *lavoro corporeo*, esercizi pensati per sciogliere le tensioni muscolari croniche, *respirazione consapevole*, per stimolare il flusso energetico e il rilascio emotivo, e *relazione terapeutica empatica*, per permettere al paziente di sentirsi al sicuro e di esplorare ed esprimere le proprie emozioni profonde. Insieme al collega John Pierrakos, uno psichiatra e terapeuta che condivideva il suo interesse per il lavoro mente-corpo, Lowen diede vita alla *Bioenergetica*, metodo che apportò varie innovazioni rispetto all'approccio reichiano: mentre Reich aveva sempre insistito sull'importanza di sciogliere le tensioni che impediscono all'energia di scorrere liberamente nel corpo, Lowen constatò che tale scioglimento fosse maggiormente favorito se si alternavano momenti di rilassamento con momenti di lavoro espressivo, durante i quali le tensioni muscolari venivano sollecitate ed esasperate in maniera cosciente (cioè sotto il controllo dell'Io). Durante le sue sedute, quindi, Lowen non si limitava solo a parlare con il paziente: dopo una prima parte di comunicazione verbale, vi era infatti una seconda parte in cui proponeva al paziente una serie di esercizi corporei adatti alla sua armatura caratteriale e ai contenuti emotivi emersi durante la seduta. Lowen introduceva anche il concetto di *grounding*, inteso come pratica che, attraverso specifici esercizi, permette alla persona di connettersi alla realtà e al proprio corpo attraverso l'uso dei piedi, sviluppando maggior presenza; pose un'enfasi particolare sull'integrazione armoniosa tra corpo e mente, e non solo sul rilascio dell'energia bloccata; mise a punto esercizi strutturati e fruibili da chiunque, sia in terapia che autonomamente, focalizzati su respiro, rilascio delle tensioni e movimenti espressivi per liberare le emozioni repressive; inoltre la rese adattabile a qualsiasi paziente o contesto, sia di gruppo che individuale, sia come terapia che come semplice pratica finalizzata al benessere e al rilascio dello stress. Nelle ultime decadi della sua vita si dedicò molto alla formazione di terapeuti bioenergetici,

allo studio e alla diffusione del suo metodo, e alla stesura di vari testi, con cui poté dare anche una base teorica al suo approccio. È durante questo periodo che Lowen teorizza i *tipi caratteriali*, ossia i cinque principali modi in cui, secondo le sue osservazioni, le tensioni si manifestano nel corpo, e che corrispondono ad altrettanti bisogni primari che vengono cronicamente ignorati dall'ambiente in cui vive il bambino. Alexander Lowen muore nel 2008 nel Connecticut all'età di 97 anni.

### **Bibliografia:**

Shoshin Nagamine, "I grandi Maestri di Okinawa", Ed. Mediterranee

Shigeru Egami, "La via del Karate- Passi su una Via vivente", Ed. Luni Editrice

Kenji Tokitsu, "Storia del Karate – La Via della mano vuota", Ed. Luni Editrice

Gichin Funakoshi, "I venti principi del Karate – L'eredità spirituale del Maestro", Ed. Mediterranee

Sun Zu, "L'arte della guerra"

Wilhelm Reich, "Analisi del carattere", Ed. Sugarco

Luciano Marchino, Monique Mizrail, "Il corpo non mente", Ed. Pickwick

Alexander Lowen, "Bioenergetica", Ed. Feltrinelli

Thomas Rossetto, "Le cinque dimensioni del Karate Do, analisi di un percorso in armonia con tempo e mutamento", tesi di laurea

### **Siti Internet:**

Wikipedia

Aikime.blogspot.com

Karatebushido.it

Karateka.it

Karateportotorres.it