

Zanshin

Quando si conclude un kata o un combattimento si resta alcuni secondi a fissare la direzione dell'avversario o dell'ultimo attacco. Mentre si torna ad una posizione naturale di yoi questo atteggiamento mentale perdura ed è una forma di controllo anche figurato che si deve avere verso colui o coloro che ci hanno aggredito e per i quali dobbiamo avere la certezza che non ci offenderanno oltre. Entriamo in zanshin. La parola nasce da zan che significa lasciare e shin che significa coscienza o mente. Zanshin è l'atto di mettere da parte una parte del nostro stato di coscienza senza però perdere uno stato di vigilanza continuo. L'idea che un avversario possa anche in condizioni di sopraffazione cercare opportunità per ferire è normale. Lo zanshin abitua a mantenere una guardia psicologica finchè non vi sia certezza assoluta di uno stato di sicurezza o di vittoria completa. Questo insegnamento portato alla vita quotidiana ci insegna a non terminare delle attività in modo frettoloso, senza completare i dettagli o i ritocchi finali. Fare le cose significa anche farle bene. La pratica dello zanshin nel karate ci deve abituare a non lasciarci distrarre dall'apparente raggiungimento di un obiettivo ma di completarne ogni parte senza lasciarsi sopraffare dalla distrazione o dal più immediato senso di esultazione.