

## Lo Shu Ha Ri

Intervistando a Genova il maestro Tatsuo Suzuki, uno degli ultimi grandi personaggi del karate classico, ambasciatore della scuola WADO RYU nel mondo, mi è capitato che proprio lui mi chiedesse se conoscevo il concetto di SHU HA RI, che a suo modo di vedere è essenziale per l'apprendimento del karatedo. Ho frequentato moltissimi maestri giapponesi, fijos e sconosciuti, ma questa è stata la prima volta che uno di essi mi ha intrattenuto su questa importante concezione filosofica. Sono rimasto molto colpito dal fatto e devo dire che anche il maestro Suzuki, chiacchierando con me di questo complesso e difficile aspetto del karate dijos, trova compiacenza nello accorgersi che ne fossi a conoscenza. Per due o tre volte mi ha chiesto la conferma se effettivamente conoscevo il concetto. Piccole cose, ma grandi soddisfazioni. Ci si accontenta di poco. SHU è "la forma", seguire il modello per apprenderlo a fondo (concentrazione); HA è il concetto di continuare senza più lo sforzo di imparare (meditazione); RI è la circostanza in cui si pratica distaccandosi dal modello (contemplazione). Il primo stadio prevede la capacità di muovere il corpo ed eseguire la tecnica con potenza e velocità (aspetto definito esteriore), il secondo si riallaccia alla necessità di avere la mente in armonia con l'universo e di assumere il giusto atteggiamento mentale mushin (interiore), il terzo deve essere una amalgama tra gli altri due che consenta al praticante di ottenere l'evoluzione finale (superiore). Detto così potrebbe sembrare esageratamente filosofico e relativamente poco applicabile alla pratica. Ma vediamo di passare a qualche esempio concreto. Analizziamo il primo gesto del karate: lo tsuki. Il concetto di SHU lo individuiamo nella corretta chiusura della mano, nella posizione lineare del polso rispetto al dorso del pugno, nell'abilità di colpire con le nocche delle prime due dita (seiken= prime nocche). Fino ad arrivare a chiudere il pugno ed a posizionarlo correttamente senza neanche pensarci più (la forma, seguire il modello per apprenderlo a fondo). Nel momento che i pugni si caricano correttamente ai fianchi, nella giusta posizione, sempre uguale e simmetrica ed iniziano a muoversi verso il bersaglio utilizzando la corretta supinazione dell'avambraccio, mentre l'altro arto esegue il movimento opposto, siamo nella condizione di HA, ovvero con la necessaria concentrazione eseguiamo la tecnica con ritmo, controllando la respirazione ed il movimento, consentendo che il gesto di colpire con il pugno alternato diventi naturale (continuare senza lo sforzo di imparare). Dopo tutto questo, allorché passiamo all'utilizzo del pugno nel kata o nel kihon o nel kumite, lo facciamo con facilità, quasi inconsciamente, come se fosse un gesto ovvio e naturale, senza pensare a come chiudere la mano o ruotare l'avambraccio, arrivando a contemplare il gesto. RI: l'evoluzione finale. Ho discusso questo concetto con molti maestri che mi onorano seguendo i miei aggiornamenti, e devo dire che siamo riusciti sempre a capirci ed a chiarire questo concetto che, se compreso correttamente, si può applicare con successo a tutte le circostanze tecniche ed aiuta notevolmente l'insegnante nella progressione didattica. Lo stesso karate visto nella sua complessità vede nel kihon (la tecnica) il suo SHU, nel kata (la combinazione della tecnica) il suo HA e nel kumite (l'applicazione della tecnica) il RI. Così come, rimanendo nell'ambito del kata, individuiamo il concetto di SHU nell'apprendimento delle singole gestualità del kata, di HA nelle combinazioni tecniche che portano all'embusen del kata ed alla sua interpretazione, per arrivare a RI nel momento dell'applicazione del kata, ove il gesto studiato e codificato vede la sua sublimazione nell'essere utilizzato in una reale situazione di attacco (ohio). Anche nel kumite abbiamo la possibilità di individuare i nostri tre stadi: l'ippon kumite: lo studio di un colpo e di una parata, di volta in volta diversi e più complessi, ma sempre unici, è evidentemente una condizione di SHU, il jiyu ippon kumite, ovvero il combattimento semilibero con l'impiego di molte tecniche diverse di attacco e di parata in successione è un concetto di HA; infine il jiyu kumite, libero nei modi, nei tempi e nello spazio, distaccato dai modelli è il RI. Non è semplice esprimere in parole, particolarmente se scritte e non commentate a voce, questo concetto: infatti è difficilissimo trovare testi che ne parlino. Evidentemente sono circostanze che vanno vissute di giorno in giorno, con un maestro che ci guidi, ritrovandole negli episodi dell'allenamento, "sentendole" entrare in noi in maniera lenta ma estremamente chiara, fino ad arrivare alla convinzione, come forse avveniva nei secoli scorsi, che soltanto così si può apprendere il vero karatedo nella sua complessità tecnica, filosofica e spirituale.