

Da Repubblica Salute, inserto del giovedì pag.24

Movimenti d'oriente

"Boom delle arti marziali", anche dopo il successo del film "L'ultimo samurai": donne in aumento. (Letizia Michelozzi)

Si chiama *bushido*, l'antico codice d'onore dei guerrieri giapponesi che catalizza l'attenzione in questi giorni grazie al nuovo filone cinematografico al quale si ispirano film come *L'ultimo samurai* e *Zatoichi*. Senso del dovere, fermezza d'animo, generosità e un costante allenamento fisico rendono il corpo e lo spirito dei samurai forti come la loro spada. Sarà questo che conferisce tanto fascino alla "strada del guerriero"?

Certo è che gli antichi rituali e gli stili di vita improntati all'autodisciplina hanno portato alla riscoperta delle arti marziali, sempre più praticate anche dalle donne.

"Il kendo, per esempio, è una tecnica strettamente legata alla tradizione giapponese, molto lontana dalla nostra cultura" spiega Gianfranco Moretti, responsabile tecnico della Confederazione Italiana Kendo (www.kendo-cik.it) e coach della squadra nazionale. "Prima di questi film, chi lo approcciava erano i curiosi che avevano sentito parlare della filosofia zen. La via della spada ha lo scopo di migliorare l'essere umano e accrescere la fratellanza fra i popoli. Come dicono i maestri, la spada migliore è quella che non esce dal fodero".

Cosa significa, allora, essere samurai? Si chiede il capitano Algren, alias Tom Cruise: "Servire...e cercare il silenzio della mente".

Non solo il lavoro sul corpo ma anche l'espansione dello spirito e della coscienza, la capacità di andare al di là dei limiti dell'intelletto sono un polo di attrattiva per i nuovi *shogun* che affollano le palestre cittadine. Nelle palestre italiane il 10/15 per cento sono donne. Alcune si dedicano anche alle arti marziali cinesi, come lo **shaolin**, la tecnica che porta il nome del monastero in cui venne ideata. E' una pratica di difesa personale, a mano nuda, mai di offesa, che si attua cercando prima di conoscere se stessi, poi imitando il modo in cui gli animali sanno difendersi e lottare. Da loro si imparano tranquillità, velocità, osservazione, movimento regolare e attacco fulmineo.

Spiega Francesco Rossena, presidente dell'accademia Shaolin Mon in Italia (www.tokitsu.com): "Gli esercizi che si imparano hanno principalmente finalità di riattivazione neuromuscolare e sviluppano potenzialità fisiche e psichiche latenti in ognuno di noi. La maggior parte dei movimenti privilegiano l'allungamento muscolare e tendineo e sono studiati per agire direttamente sui meridiani energetici".

Da non dimenticare, infine la grande tradizione delle ginnastiche mediche come **qi gong** e **tai chi chuan**. "Probabilmente queste pratiche si svilupparono a partire da danze rituali" conclude il professor Lucio Sotte, direttore della Rivista italiana di Medicina tradizionale cinese e della Fondazione Matteo Ricci (www.fondazione/ricci.it).