

LO ZEN IN THE ARTI MARZIALI

Centinaia di libri sono stati scritti sulla pratica delle arti marziali orientali, ma solo in alcune di esse è realizzata la realizzazione sul significato dello Zen in essi. Questa è una leccata omissione da tavolo, sin dalle arti marziali, nella sua espressione più raffinata, sono molto più di una competizione fisica tra due avversari. . . un mezzo per imporre la propria volontà o di infliggere danni al contrario. Invece, per quello vero insegnante, karate, kung fu, aikido, wing-chun e tutto il resto le altre arti marziali sono essenzialmente percorsi che può raggiungere la serenità spirituale, la tranquillità mentale e la più profonda fiducia in se stessi.

Tuttavia, ho dovuto studiare arti marziali durante diversi anni prima ho notato una cosa del genere. Nel primo fasi del mio apprendimento, come la maggior parte degli studenti, Ho trascorso molto tempo ad apprendere e perfezionare le tecniche e forze tecniche e fisiche molto complesse. Solo una volta ogni tanto do el *sifu* ("istruttore" in cinese) ha affermato che ce n'erano altri lezioni che dovrei imparare.

10

Certo, quando nel 1952, ho iniziato a studiare Karate, no Avevo la minima intenzione di mettermi in gioco con Zen o con qualsiasi altra disciplina spirituale. In realtà, nulla potrebbe fare. Sono stato più lontano dalla mia mente. Se qualcuno me lo avesse detto dove il mio percorso mi avrebbe portato alla fine, molto probabilmente è che avevo respinto quell'idea come una sciocchezza, perché io Ho associato lo Zen al misticismo ed ero orgoglioso di essere un persona completamente pragmatica. Solo dopo molto anni di pratica sono arrivato alla convinzione che lo scopo le arti marziali più profonde servono come veicolo per sviluppo spirituale personale

Le arti marziali iniziarono a sviluppare quell'enfasi su crescita spirituale del praticante nel XVI secolo, quando in Estremo Oriente la necessità di Bres è abile nel combattimento. A quel tempo, il I ciales furono trasformati da un pratico mezzo di combattimento la morte, a un addestramento educativo spirituale che ha fatto Enfatizzare lo sviluppo personale del partecipante. In questo modo nera, l'arte di combattere con la spada, il *kenjutsu*, fu trasformata Moo in "the way of the, sword", *kendo*. Molto presto, per gli altri arti marziali sono state applicate terminazione - *fare*, il che significa "la strada", o, più completamente, "la strada del chiarimento Mentisco all'autorealizzazione e alla comprensione "e questo Lo zen ment si riflette in diversi gradi in aikido, judo, il karate-do, il tae-kwon-do,. Hapkido e Jeet-Kune-Do in mezzo altri.

Il ruolo dello Zen nelle sfide delle arti marziali a qualsiasi definizione facile perché non ha teoria, sì-non che si tratti di una conoscenza intima per la quale non esiste dogma chiaramente stabilito. Lo zen delle arti marziali rimuove l'enfasi sul potere dell'intelletto ed esalta quello dell'at-Relazione intuitiva, con l'obiettivo finale di liberare l'individuo Duo di rabbia, illusione e falsa passione.

11

È possibile per lo studente contattare Zen presso le arti marziali solo gradualmente e dando una deviazione. Una volta che riesco a capirlo in questo modo, qualcosa con cui hanno familiarità liarizzato tutti coloro che sono veri maestri delle arti Marziale, ho iniziato a prendere nota delle mie scoperte. Durante l'ultimo decennio, *Zen in Martial Arts* è stato il grande storia del mio orizzonte, il libro che desidero di più. Volevo scrivere. Tuttavia, c'era sempre qualche altro insegnante con chi studiare o un'altra disciplina cosa imparare prima che mi sentivo pronto a svolgere il compito. Tuttavia, questo non è un libro per il lettore che desidera fare minare lo Zen, come concetti centrali di quella tradizione certamente non possono essere acquisiti attraverso la parola scritta. Questo libro non è anche per coloro che si aspettano di imparare eseguire le incredibili imprese di artisti marziali, che rompono assi e mattoni a mani nude e tutto con tutto. Consente di sconfiggere più avversari contemporaneamente. Il lettore che è interessato ad apprendere solo i concetti I fisici delle arti marziali possono avventurarsi, da soli, in quel Po letteratura senza la necessità che io ti guidi. Invece, Questo è un libro in cui i lettori possono imparare ad applicare alla sua stessa vita i principi dello Zen, come questi si riflettono in arti marziali, al fine di aprire una potenziale fonte di forte-leza interiore che non avrebbero mai sospettato di possedere. Il mio interesse formale per le arti marziali iniziò nel 1952, quando ero editorialista di Hollywood per il *New York Herald Tribune*. A quel tempo era un uomo sedentario, superato da peso, irrequieto, che si annoiava facilmente e camminava costantemente. Alla ricerca di nuove avventure. Non ne ero pienamente consapevole di chi era o dove era diretta la mia carriera o la mia vita. PA- A peggiorare le cose mi sono sentito ansioso, intimidito dal autorità, insicuro e ostile a compensare la mia insicurezza. Ogni giorno ho intervistato apparecchi di illuminazione sullo schermo, molti 12 di cui erano più giovani di me. Come spesso in- è stato un successo, la mia tecnica di intervista consisteva in una puntata- quasi fino a quando non hanno risposto con qualcosa che vale la pena mettere lettere maiuscole. In un'occasione Bronislaw Kaper, il compositore di musica per i film, premiato dall'Accademia, il mio tecnico ha riconosciuto. Fu proprio per com'era e mi suggerì di studiare karate. "L'esercizio fisico potrebbe aiutarti a perdere peso e permetterti di farlo hai liberato le tue ostilità", suggerì. A quel tempo Il po karate era qualcosa di nuovo nella scena di Hollywood considerava semplicemente una forma esogena di combattimento orientale tica. Concetti come l'innalzamento della coscienza, acquisire il controllo della propria vita e intensificare il percezione di sé, erano cose di cui non avevi mai sentito parlare parlare. Solo fino a poco tempo ci siamo resi conto la relazione tra sport e crescita personale nale o spirituale. Quando Kaper prese accordi affinché io ricevessi il mio primo. Con l'insegnante di Karate Ed Parker, ho accettato di pensare farlo, anche se non ho imparato nulla, mi riunirei comunque materiale sufficiente per riempire diverse colonne di giornali, perché una manciata di stelle, incluso Elvis Presley, lo erano. Parlarono con Parker in quel momento. In quei giorni Parker insegnava il kempo-karate, una forma Giocatore di boxe cinese, nella sala di pesatura del Club Atlético di Beverly Hills. Al nostro primo incontro, mi disse: - Non ti *mostrerò* la mia arte, ma la *condividerò* con te. se Ti mostro che sarebbe una mostra e, col tempo, andresti

indietreggiando così tanto nei tuoi ricordi che finiresti per perdere. D'altra parte, se lo condivido, non solo lo ricorderai per sempre, ma, allo stesso tempo, migliorerò anche.

Presto ho imparato che il concetto di apprendimento *dell'insegnante* della lezione stessa, è qualcosa di fondamentale in ogni buon insegnamento di

13

arti marziali Per questo motivo, forse nella sala prove - il *dojo* (in giapponese), il *dojang* (in coreano), il *kwoon* (in Cinese) - dove si studiano le arti marziali, si chiama tra "Il luogo del chiarimento".

Un dojo è un cosmo in miniatura, in cui ci inseriamo Contatto con noi stessi. . . con le nostre paure, un'età, reazioni e abitudini. È anche un'arena di conflitti confinati in cui affrontiamo un avversario che non è un avversario, ma piuttosto un compagno determinato a aiutarci a capirci meglio

stessi. È un posto dove possiamo imparare molto in pochissimo tempo su chi siamo e come reagisci Noi nel mondo. I conflitti che si verificano all'interno del dojo ci aiuta a gestire i conflitti che ci vengono presentati fuori di esso. La concentrazione totale e la disciplina che è richiesto vogliono studiare arti marziali, attraversano la vita tutti i giorni. L'attività che si svolge nel dojo ci obbliga a tentare costantemente cose nuove, quindi è anche a fonte di apprendimento . . . Nella terminologia Zen, una fonte di auto-chiarimento.

Un detto buddista dice che qualsiasi luogo può essere un dojo. Ho studiato il Karate Shodokan in un bellissimo edificio moderno, a Johannesburg, in Sudafrica; judo nella cantina di un ristorante giapponese, a Londra, in Inghilterra; jujitsu in a *Sport Halle* a Monaco di Baviera, Germania. Tuttavia, la maggior parte dal mio studio di hapkido, aikido, tae-kwon-do e wing-chun la L'ho fatto a Los Angeles, dove i negozi sono spesso Diventano studi di arti marziali.

Ogni dojo è gestito da un sifu, o *sensei* (in giapponese), cosa Il che significa insegnante. *Sen* significa "prima" e *sei* "nasce"; da quindi, colui che è nato prima di uno è il suo insegnante, e ciò si riferisce meno all'età cronologica (alcuni degli insegnanti Gli altri che ho avuto erano abbastanza giovani da essere miei

14 bambini) rispetto alla saggezza dell'insegnante. In termini spirituali, lui o lei (se una donna) è la mia superiora e quindi la mia insegnante. Bruce Lee insegnò al jeet-kwon-do all'argomentatore Stirling Silliphant e io sul vialetto della porta del garage di la mia casa

Il *sensei* delle arti marziali è in gran parte simile al Insegnante di Zen: non è andato a cercare lo studente né Chiedigli di andarsene. Se vuole qualcuno che lo guidi a salire forte pendenza di competenza, l'istruttore è disposto a farlo servire come guida . . . a condizione che lo studente sia pronto a prendersi cura di se stesso lungo la strada. il Il ruolo dell'istruttore è delegare allo studente esatto badate a quei compiti che siete in grado di padroneggiare e poi lasciatelo partecipato il più possibile alle tue risorse e competenze elenchi. Lo studente può seguire i passaggi della sua guida o scegliere Qualche altro percorso. . . A te la scelta.

L'istruttore insegna prima la tecnica (*waza*) senza tagliare il suo significato; vuole che lo studente lo scopra stesso. Se lo studente ha la dedizione necessaria e

l'insegnante fornisce l'ispirazione spirituale appropriata, il significato
L'immagine e l'essenza delle arti marziali ti saranno rivelate
Prima tu.

Sebbene si possa leggere qualcosa sullo Zen nelle arti marziali, la vera conoscenza di questo è sperimentale. ζ Co-
Come possiamo spiegare il gusto dello zucchero? Le spiegazioni
Il verbale non ci dà la sensazione. Per conoscere il gusto
Devi provarlo. La filosofia delle arti non è per
meditare o ragionare, ma sperimentare. Ecco perché mio-
mo, inevitabilmente, le parole possono solo darci
Parte del suo significato.

In più di venti anni di studio di arti marziali, tutto
Non mi sono ritirato in un monastero Zen né mi sono ritirato
di fronte alle pressioni di lavorare e vivere in una società di competizione
15

Ho avuto. Tuttavia, l'ho scoperto quando raggiungo
obiettivi spirituali delle arti marziali, la qualità della mia vita
Cambia radicalmente. . . arricchendo le mie relazioni
con gli altri oltre a tenersi in contatto molto
Più vicino a me stesso. E ho capito questo
l'illuminazione significa semplicemente riconoscere l'armonia
inerente alla vita quotidiana.

Pertanto, offro al lettore questo libro con l'intenzione di
condividere con lui ciò che ho imparato e sperando
alcuni di loro desiderano percorrere un percorso simile. forse,
Condividendo le mie esperienze, imparo di più, da allora
inoltre, è sul percorso dello Zen.

16

POUR

LA TUA TAZZA

Quel giorno d'estate del 1964, l'aria era afosa e sporca
Xa Arena degli sport di Long Beach. Sistema di aria
il condizionamento non ha funzionato bene e la folla ha partecipato al
Il torneo internazionale di karate stava iniziando a diventare irrequieto dopo
Dopo lunghe ore a guardare le partite. Quindi, Ed Parker,
organizzatore dell'evento annuale, ha preso il microfono e realizzato il pre-
La seduta di Bruce Lee, che dimostrerebbe il jeet-
kune-do. Ci fu un mormorio istantaneo e tutte le teste furono
si allungarono in avanti. Prima di iniziare la sua carriera cinematografica,
Bruce Lee era già una leggenda tra gli artisti marziali.
Bruce fece il suo ingresso sulla piattaforma sopraelevata del ring,
abito da boxe che indossa una semplice uniforme nera di kung fu,
fatto per ordinare. Per alcuni istanti ha parlato
con calma sulla sua arte e poi ha iniziato la sua dimostrazione-
zione. È sempre una cosa impressionante guardare un uomo
grande e robusto per fare una dimostrazione di karate, apabu-
chiamando lo spettatore con la visualizzazione di un potere vibrante
e pieno Tuttavia, per me è qualcosa di ancora più impres-
18

vedere un uomo di costituzione leggera eseguire tecniche
con una velocità accecante e con movimenti così rapidi e
Elegante come quelli di un uccello in volo. Quando Bruce finì
Non c'è stato nessun momento di silenzio e poi un fragoroso applauso.
Alcune settimane dopo, un mio amico mi ha organizzato un
Trevista con Bruce, da cui volevo prendere lezioni private
lari. Bruce scelse attentamente gli studenti
Ho accettato di insegnare e quell'intervista sarebbe stata speciale per me
Audizione dell'udito
Come ha dato solo lezioni private e non ha avuto un
Studio formale, l'incontro si terrà a casa mia. Arrivato con

tutta la puntualità e sono uscito nel cortile per riceverlo. All'inizio la sola vista sembrava persino più piccola di come appariva nel scenario. Indossava pantaloni attillati da allenamento Tados che gli copriva le gambe fino alle caviglie e una felpa verde, sotto il quale erano puntati i muscoli. sorrise quando ci salutammo, ma quasi immediatamente arrivammo al punto. Perché vuoi studiare con me? Chiese.

- Perché sono stato molto colpito dalla tua dimostrazione e perché Mi è stato detto che sei il migliore.

- Hai già studiato arti marziali?

"Per anni", ho risposto, "ma ho smesso di farlo anche-

Qualche volta e ora voglio ricominciare.

Bruce annuì silenziosamente e poi mi chiese di mostrarglielo

alcune delle tecniche che conoscevo. Usciamo alla calzadita

che dava sul garage e mi guardava da vicino

mentre *eseguivo* i diversi *kata* o esercizi di altri

discipline. Poi mi ha chiesto di eseguire alcuni brutti calci.

sicas e blocchi e che hanno colpito il sacco che aveva in macchina-

ra, in attesa di un raggio.

- Ti rendi conto che dovresti dimenticare tutto

Che cosa hai imparato e ricominciare? Chiese.

- No - ho risposto.

1!)

Bruce sorrise e mise delicatamente una mano sull'uomo. bro.

- Lascia che ti racconti una storia che il mio sifu mi ha raccontato *

- ha detto. Si tratta di un insegnante Zen giapponese, che ha ricevuto a un professore universitario che è andato a fargli domande di Zen.

"Dall'inizio della conversazione, era ovvio che insegnante che l'insegnante non era così interessato all'apprendimento

qualcosa sullo Zen come impressionare l'insegnante con il suo pro

Opinioni e conoscenze di *pias*. L'insegnante lo ascoltò pacificamente.

temente e alla fine hanno suggerito di bere del tè. L'insegnante

tro, quindi, servi il tè al suo visitatore fino alla sua tazza

Si riempi, ma continuava a metterle il tè. L'insegnante ha contemplato

come veniva riempita la sua tazza fino a quando non poteva più contenere se stesso.

- La tazza trabocca - disse. Non si adatta più.

"Come questa tazza", disse il maestro, "sei pieno."

delle tue opinioni e speculazioni come posso insegnare

ñarte Zen se non hai precedentemente svuotato la tua tazza? "

Bruce mi fissò.

- Capisci ora cosa voglio dirti? Ha finito.

"Sì", ho risposto. Quello che vuoi è che io svuoti la mia mente

conoscenza passata e delle mie vecchie abitudini in modo che

Sii aperto a nuove conoscenze.

"Esatto," concesse Bruce. E ora siamo pronti

Tosse per la prima lezione.

Quanto sopra non significa che Bruce mi abbia impedito di farlo

Giudica i tuoi insegnamenti con una mente critica. In effetti lui

Ho accettato volentieri qualsiasi discussione e persino discusso

zione. Tuttavia, quando è stato discusso per troppo tempo

Ad un certo punto, ha sempre risposto:

- Almeno, svuota la tazza e fai uno sforzo.

* *Sifu*: insegnante (N. di T.).

20

Più tardi ho appreso che Bruce ha sempre messo in pratica cosa

Ho insegnato. Da giovane, a Hong Kong, avevo studiato *ala-*

chun, uno dei rami del kung fu, con il famoso maestro Yip

Man. Quando, da adolescente, arrivò negli Stati Uniti

due, osservò il kenpo-karate di Ed Parker e ne prese molti

tecniche manuali che gli piacevano. Tae-kwon-do ha adottato il

calci devastanti che rendono lo stile coreano qualcosa

così formidabile. Ha anche studiato altri stili di arti marine.

ciales, prendendo da tutti ciò che riteneva utile. Anche se cosa

hanno considerato uno dei migliori artisti marziali del loro tempo

Bene, stavo sempre imparando, sempre in un processo costante.

cambiamento e miglioramento. Con tutta certezza, sempre

Ha tenuto la sua tazza vuota.

Bruce non aveva solo sviluppato le sue capacità fisiche per-

un certo grado di perfezione, ma ha anche affinato la mente con lo studio dello Zen. A Los Angeles, lo studio della sua casa è taba affollata al soffitto con volumi usurati del Insegnanti Zen scritti in cinese e inglese. Sono passati molti anni dalla mia prima lezione con Bruce. Sono già a metà degli anni cinquanta, con mezzo secolo di esperienza alle spalle, a volte ancora impaziente con qualche nuova idea o tecnica. Tuttavia, quando agisco con impazienza o dogmaticamente al sicuro da me Ricordo la lezione che mi ha dato Bruce e provo a svuotare La mia tazza per fare spazio a nuovi metodi e idee. Questa è stata la mia prima vera lezione di Zen nelle arti Marziali e la sua applicazione alla vita. . . anche se allora Non l'ho riconosciuta come Zen, per me è stato semplicemente bello senso. . . Questo è esattamente ciò che è lo Zen.

Pagina 7

Pagina 8

È IL PROCESSO, NON IL RISULTATO

Il Maestro Bong Woo Han è un coreano di medie dimensioni
ra la cui testa è completamente piena di capelli grigi. ci
un'autorità calma in tutto ciò che dice e fa. Nessuno di
Le tue parole o movimenti sono superflui. È l'arte tradizionale-
ta marziale che ha imparato l'apkido con il suo insegnante dalla Corea, il
che, a sua volta, imparò con il suo insegnante, a cui avevano insegnato
Ho aggiunto una linea lunga e continua di altri insegnanti. Un se
Sion con il Maestro Han non è solo un allenamento, ma
Non anche una lezione di vita. Ogni volta che lascio il suo do-
Jang Mi sento arricchito.

Avevo cinquant'anni quando ho iniziato a studiare
hapkido con il maestro Han. Fin dall'inizio, il processo di
l'apprendimento è stato lento e spesso difficile per me, dal momento che il
l'apkido richiede un corpo estremamente flessibile. Il mio è
si era indurito con l'età e aveva problemi alla schiena
da, che ha influenzato il mio equilibrio e fatto qualsiasi
il calcio tirato più in alto del livello della vita mi ha prodotto
jera un dolore intenso. Il mio apprendimento era ancora complicato
24

più per la presenza di uomini molto più giovani di
hanno facilmente fatto quello che mi è costato un es-
forza tremenda e grande concentrazione. C'erano molti oca-
siones in cui stavo per abbandonare tutto, fatto
che il Maestro Han ha riconosciuto.

Un pomeriggio, dopo una sessione di prove, l'insegnante
Han mi ha invitato a prendere un tè con lui. Una volta che hai riempito
le coppe, comincio a dirmi:

- Non imparerai mai a fare correttamente

Faccio forza a meno che tu non sia disposto a concederti del tempo.

Immagino che tu sia abituato a rendere tutto facile per te
cil, ma non è questo il modo di vivere nelle arti marziali.

"Sono paziente", ho risposto.

"Non stiamo parlando di pazienza ora", ha risposto.

Essere pazienti è avere la capacità di una calma resistenza.

Darsi tempo sta lavorando attivamente verso a
obiettivo senza fissare un limite al tempo che dovresti dedicare.

Si era messo il dito sulla piaga. Avevo impostato un
tempo finito per diventare ragionevolmente

Ero efficiente nel tuo stile e mi stavo frustrando-

che, a quanto pare, non avrebbe raggiunto prontamente l'obiettivo

Cesaria. Una volta scaduto il termine, avevo fissato fare, sarebbe come togliermi un grande peso. senza come-
Vai, ora ho potuto vedere che il mio approccio era sbagliato. è-
Stava facendo la stessa cosa che aveva fatto con l'apkido. Dovrei concentrarsi sul *processo* di lavoro sul libro anziché su la sua risoluzione Una volta ho liberato la mente dall'impulso di tempo e attaccare il compito del libro senza un limite arbitrario, Scriverei e lavorerei senza ansia.

25

Pagina 9

Pagina 10

LUNGO VIVO

TEMPO

Un giorno, mentre si esercitava nel dojang del Maestro Han, ha eseguito meccanicamente i movimenti dell'apkido, ha- molto male quello che sapevo fare bene e girando per guardare l'orologio ogni momento.

"La tua mente è altrove" osservò il Maestro Han, a

Dopo qualche minuto

Ho dovuto ammettere che, in realtà, la mia mente era lontana lì. Ero riuscito a malapena a farmi spazio

Lezione tra due appuntamenti di lavoro.

Il Maestro Han si inchinò a me, intendendo con quello Che la lezione fosse finita.

Una volta vestito con abiti da strada, stavo per lasciare il dojang

Quando l'ho trovato sulla porta, mi aspettava.

- Devi imparare a vivere nel presente, mi ha consigliato, no nel futuro o nel passato. Lo Zen insegna che la vita deve vivere

Guarda il momento Vivendo nel presente sei in contatto

completa con te stesso e il tuo ambiente, la tua energia

Non si dissipa e l'hai sempre a tua disposizione. Nel presente

28

non ci sono rimpianti, come in passato; d'altra parte

Pensando al futuro diluisci il presente. Il tempo di vivere è ora.

"Finché ciò che fai nel presente è *esattamente* cosa

cosa stai facendo in quel momento e nient'altro, sei uno

Vai te stesso e con quello che stai facendo. . . e quello è Zen, l'ha- chiudi quello che stai facendo in tutta la sua pienezza".

In seguito ho riflettuto su ciò che il Maestro Han aveva detto. un

dei motivi principali per cui mi piacciono le arti marziali

È perché richiedono una concentrazione totale. Per pochi

ore ogni settimana posso isolarmi da tutti i problemi e

pressioni della mia vita quotidiana. Quanto velocemente a

incontro o sessione di arti marziali, non parte

luogo o tempo tra due "punti" per la riflessione.

Ma quel giorno mi ero lasciato distrarre e i miei pensieri

Centinaia furono divisi tra il consiglio che era appena finito

Nar e quello che avrebbe avuto luogo tra pochi minuti. il mio

la mente non era stata nell'attività del momento.

Poi mi sono ricordato di quanto spesso stavo lavorando

Ho lasciato vagare la mia mente in quel modo, dissipando il

allo stesso tempo energia e concentrazione, e ho preso la decisione di

che mi sarei allenato in modo che una cosa del genere non tornasse

verificarsi. Darei la mia concentrazione a ciascuna delle mie attività

assolutamente assoluto Quando sono tornato nel mio ufficio, ho scritto in a

piccola scheda "Live the Moment" e, con a

cimice, l'ho inchiodato sulla scrivania.
Ad oggi quella carta segue il punto in cui l'ho inchiodata e torno a leggerlo ogni volta che mi rendo conto di essere distratto.
Da quel giorno, mi ricordo continuamente di concentrarmi sul momento invece di lasciare che la mia mente vaghi nel passato o verso il futuro.

29

Pagina 11

Pagina 12

SUPERARE IL PRECIPITAZIONI

Quando stavo prendendo un tè con il Maestro Han nel suo ufficio il postino arrivò portando una lettera che la famiglia della Insegnante dalla Corea.

Sapendo di aver atteso con ansia quella lettera, Mi sono fermato nella nostra conversazione, aspettandolo aprì la busta e corri a leggerne il contenuto. Invece di che, l'insegnante ha messo da parte la lettera, si è rivolta a me e ha Ha continuato con la nostra conversazione.

Il giorno dopo gli ho detto che era un grande controllo di se stesso Ho avuto, e gli ho detto che avevo letto la lettera ai istantanea.

Ho fatto quello che avrei fatto se fossi stato da solo - repu-
Io così. Misi da parte la lettera finché non superai il precipitato.
zione. Poi, quando ci ho messo sopra la mano, l'ho aperta come se
Era qualcosa di prezioso.

Per alcuni istanti, sono rimasto incuriosito dal suo commento **pensando** che la sua intenzione fosse quella di fare una lezione per me Alla fine ho dichiarato di non aver capito cosa avesse portato <i .1 e pazienza passata.

Ciò porta a questo ", ha risposto. Coloro che sono pazienti dentro le cose banali nella vita e sanno come controllarsi, un giorno avranno lo stesso dominio in cose grandi e importanti.

52

Pagina 13

CONOSCERE SUS LIMITAZIONI

Dopo una lezione, Bruce Lee e io prendevamo *dim sum*, una colazione tradizionale cinese a base di pasta lillos ripieni di carne, in un ristorante nel centro di Los Án-
gel. Ho colto l'occasione per confessare che mi sentivo zia scoraggiata. A quarantacinque anni, mi sono considerato stava dicendo un vecchio e il suo corpo sembrava troppo rigido per essere raggiunto
Una vera abilità nel jeet-kune-do.

—Non imparerai mai nulla di nuovo a meno che tu non sia disposto per accettarti *con i tuoi limiti* ", rispose Bruce. tie-
devi accettare il fatto che sei stato addestrato in alcuni indirizzi e limitato negli altri, e devi sviluppare le tue abilità Dades.

- *Tuttavia, dieci anni fa, avrebbe potuto gettare una punizione da facilmente sulla mia testa* ", risposi. Ora, ne-
cestino mezz'ora riscaldarsi per farlo.

Bruce mise i suoi piatti da mangiare accanto al piatto, indossò

mani sulle cosce e mi sorrise:

"È successo dieci anni fa" disse piano. ora

34

Sei più vecchio e il tuo corpo è cambiato. Tutti abbiamo dei limiti
azioni fisiche cosa superare.

- È facile per te dirlo - ho risposto. Se qualcuno fosse nato
Con naturale abilità per le arti marziali, quella persona che sei
te.

Bruce rise.

- Ti dirò una cosa che pochi sanno - mi ha confidato. io
Sono diventato un artista marziale *nonostante i miei limiti*.
Sono rimasto stupito. Secondo me, Bruce era uno spe-
Menu fisico perfetto e gliel'ho detto.

- Probabilmente non l'hai notato - continuò - ma
la mia gamba destra è di poco più di due centimetri più corta

35

rispetto alla sinistra Quel difetto era quello che imponeva il meglio
postura per me . . con la gamba sinistra in avanti. Dis
perché l'ho scoperto, perché avevo la gamba destra più corta, l'avevo
un vantaggio con alcuni tipi di calci, poiché un passo irregolare
Mi ha dato uno slancio maggiore.

"Indosso anche lenti a contatto. Fin dalla mia infanzia ho avuto ragione
dalla vista, il che significa che, quando ancora non ho usato len-
È stato difficile per me vedere l'avversario se non era vicino.

Inizialmente ho iniziato a studiare Wing Chun perché quello è un
Tecnica ideale per il combattimento ravvicinato.

"Ho accettato i miei limiti per quello che erano e li ho eliminati
I Vecho. Ed è quello che devi imparare a fare. Tu dici

36

che non puoi calciare ad un'altezza superiore alla tua testa
senza un lungo riscaldamento, ma la domanda fondamentale è
questo: è davvero necessario calciare a quell'altezza? In realtà,
solo fino a poco tempo fa iniziarono gli artisti marziali
Stavano per calciare a un'altezza superiore al ginocchio. Le gambe
Dai il comando sono principalmente per la visualizzazione. Così è che
perfeziona i tuoi calci a livello della vita e saranno così
formidabile non avrai mai bisogno di calciare più in alto.

"Invece di provare a fare tutto bene, hai perfettamente
le cose che sei in grado di fare. Sebbene la maggior parte degli
esperti di arti marziali hanno trascorso lunghi anni a esercitarsi
centinaia di tecniche e movimenti, in una partita, o *kumite*,
un campione può effettivamente usare solo quattro o cinque
tecniche ancora e ancora. Quelle sono le tecniche che ha perfezionato
e da cui sa di poter contare ".

Ho protestato:

- Ma resta il fatto che il mio vero avversario è il pa-
Quindi degli anni.

- Smetti di confrontarti a quarantacinque
anni, con cui eri a venti o trenta - rispose Bru-
ce. Il passato è un'illusione. Devi imparare a vivere nel pre-
Senti e accetta te stesso come sei *oggi*. E tu cosa
mancanza di agilità e flessibilità, è necessario compensare con la conoscenza
Centinaia e pratica continua.

Nei mesi seguenti, invece di passare il tempo a provare
per farmi abbastanza flessibile da calciare all'altezza di
la mia testa, ho iniziato a lavorare sui calci all'altezza del
vita fino a quando anche Bruce era soddisfatto del mio-
formance.

Poi, un giorno, alla fine del 1965, mi visitò per svegliarmi

dire prima di partire per Hong Kong dove, come mi ha detto, lui
Stavo per diventare la più grande star del cinema.

37

Pagina 15

- Ricordi la nostra conversazione sui limiti-
zioni? - chiese. Sono limitato dalla mia altezza e dalla mia
finzione con l'inglese, oltre al fatto che io sono cinese, perché
Non c'è mai stata una grande stella cinese sugli schermi nord.
Americana. Tuttavia, ho dedicato gli ultimi tre anni a
studiare film e penso che il tempo sia favorevole a
Buon film sulle arti marziali. . . e io sono il migliore
Dotato di essere la stella. *Le mie capacità superano le mie
imitaciones.*

38

Pagina 16

FINO A GLI INSEGNANTI

Hanno il loro

INSEGNANTI PROPRI

40

Ed Parker, ad esempio, è considerato un novizio se confrontato
ra con William Chow, il suo insegnante dalle Hawaii; maestro bong
Soo Han parla con riverenza della capacità del suo insegnante di farlo
Corea, Yong Sul Choi; Bruce Lee parlava sempre con lui
fratello del suo insegnante di Hong Kong, Yip Man, che era anche lui
Il sifu di Jim Lau; Stan Schmidt, dal Sudafrica, passa attraverso lo stesso
un po' di mondo a Los Angeles una volta all'anno per studiare
con il suo insegnante, Nishyama; mentre Camilla Fluxman, di
Los Angeles ritorna a casa sua in Sudafrica, ogni volta che può
di, per studiare ancora con il suo insegnante, Stan Schmidt.

Quella cerchia infinita di studenti e insegnanti dà loro
bos, insegnante e studente, la sensazione di far parte
Un continuum di apprendimento.

La mia esperienza di apprendimento delle arti marziali
È sempre stato come una scala con innumerevoli pause.

Ad ogni passo, l'obiettivo - l'unificazione spirituale
e fisica del corpo e della mente - sembra essere più vicino, ma
ci sono sempre pause, o altipiani, in cui l'apprendimento
Sembra fermarsi, con le scale che salgono all'infinito

Verso l'alto In quelle occasioni, mi sono sentito molte volte
frustrato e scoraggiato. Ho citato quell'esperienza a
diversi amici di arti marziali e ognuno di loro ha
ha ammesso che anche lui è arrivato a quell'altopiano di volta in volta
quando. Questa esperienza è comune a tutti noi.

George Waite, il mio buon amico e mentore, ricordava i giorni
quando il suo nastro era marrone e come si scoraggiava quando vedeva
qualcuno molto meglio di lui, anche se si considerava
buona.

- Quando è successo, ha detto, andava nel dojo
Guarda quelli bianchi. L'ho visto allora, a confronto
Con loro, ero bravo. Tornò più tardi per osservare quelli di
nastro nero e mi ha ispirato di nuovo vedendo quanto fosse meglio per me
È possibile diventare. Quando finalmente sono diventato un nastro nero, ho comprato

41

**Nella maggior parte delle discipline di arti marziali, il
lo studente principiante indossa un nastro bianco che, secondo la
la tradizione, simboleggia l'innocenza. Con il passare del tempo il**

il nastro si sporca con la manipolazione e l'uso, quindi il secondo La fase di apprendimento è simboleggiata da un nastro marrone. Il tempo passa e il nastro diventa più scuro fino a quando Diventa nero. . . e quello è il palcoscenico del nastro nero. Con ancora più uso, il nastro nero inizia a sfilacciarsi e diventa quasi bianco, il che significa che il suo proprietario sta tornando all'Innocenza. . *. una caratteristica Zen della perfezione umana. Molti sistemi di arti marziali hanno diversi nastri colori tra bianco e caffè, nonché diversi gradi di caffè e nero, che è un costante richiamo allo studente che c'è ancora molto altro da imparare oltre di qualsiasi grado di efficienza che egli possa aver acquisito Guardo fino a quei momenti. E quella memoria si estende (anche con gli insegnanti, ognuno dei quali ha un insegnante davanti a lui.

Ho acceso che davvero non sapevo nulla rispetto al mio sifu, e mi sono scoraggiato fino a quando non mi ha detto quanto fosse grande il tuo insegnante

Nonostante i miei molti anni di studio delle arti marziali, riconosco quanto poco so davvero rispetto ai maestri di loro. Mi sto solo confrontando costantemente con qualcuno migliore di me, sono stato in grado di migliorare. In realtà, è stimolante sapere che anche gli insegnanti hanno insegnanti e che siamo tutti studenti.

Il re Hsuan di Chou venne a sapere di Po King-i, che era considerato l'uomo più forte del suo regno. Il re fu deluso. Quando lo incontrò, Po sembrava debole. Quando il re ha chiesto quanto fosse forte, Po disse umilmente: "Posso romperlo una gamba per una cavalletta primaverile e io resisto al vento che produce una cicala in autunno. "Incredibile, il re esclamò: "Posso strappare pelli di rinoceronte e trascinarne nove bufalo per coda e tuttavia mi vergogno della mia debolezza papà. Come puoi essere così famoso?" "Po sorrise e rispose: "Detto con calma: "Il mio insegnante era Tzu Shang-Chi'ui, cui non aveva più lo stesso nel mondo, ma nemmeno i suoi parenti sapevano perché non l'ha mai usato. "

ANONIMO

42

allungare

LA TUA LINEA

Ho incontrato l'insegnante Kenpo per la prima volta Karate, Ed Parker, nel 1952, in una palestra a Beverly Hills dove hanno affittato lo spazio. Ed è un bell'hawaiano 1,83 m di altezza e una testa incoronata

Uccide i capelli neri. A prima vista mi ha fatto pensare a un albero frondoso, con le sue braccia come rami spessi e i suoi piedi scalzi saldamente ancorati su una stuoia di tela. (Anche se della sua grande statura, è un vortice in movimento). Indossava un indosso sottile di cotone a due pezzi a cui gli artisti marziali sono molto affettuosi. L'uniforme, come che il suo nastro nero, già sbiancato in più punti con la forza di uso e lavaggio ripetuto. Il viso di Ed era sereno e pacifico. come se avesse appena meditato.

Ricordo ancora una delle mie sessioni iniziali nel suo Los dojo Angeli, dove praticavo il *kumite* (allenamento)

Con un avversario più abile. Per compensare la mia mancanza di conoscenza ed esperienza, provavo movimenti improvvisi e inganno-

Sei facilmente ignorato. L'altro era semplicemente

44

Perior per me e Parker guardarono il pestato che mi stava dando fare. Alla fine dell'incontro sono stato semplicemente abbattuto.

Parker mi ha invitato nel suo ufficio, una stanzetta appena.

Ti ho arredato, con solo una scrivania malandata e alcune sedie vecchio.

- Perché sei così arrabbiato? Mi ha chiesto

- Perché non ho potuto fare niente.

Parker era in piedi dietro la scrivania e con un gesso tracciato una linea bianca a terra lunga circa un metro e mezzo.

- Come puoi accorciare quella linea? Mi ha chiesto

Ho guardato la linea e ho offerto diverse risposte,

tra questi quello per tagliare la linea in più pezzi.

Scosse la testa e tracciò una seconda linea, questa volta di più

Lunga dalla prima.

- E ora, come appare la prima riga? Chiese.

- Più breve, ho risposto.

Parker annuì silenziosamente.

- È sempre preferibile migliorare e rafforzare la linea stessa e conoscenza per cercare di tagliare l'avversario.

Mi ha accompagnato alla porta e ha aggiunto:

- Pensa a quello che ti ho appena detto.

Ci ho pensato e studiato duramente i mesi seguenti, ho sviluppato chiamando più le mie capacità e ampliando le mie conoscenze e

la mia abilità. La prossima volta che mi sono trovato sulla tela con

lo stesso avversario, anche lui era migliorato, ma io l'ho fatto

molto meglio dell'ultima volta, perché mi ero già espanso

Le mie conoscenze e sviluppato più le mie capacità.

Non molto tempo dopo ho scoperto che avrei potuto applicare il principio che Ed mi aveva insegnato, nel mio modo di giocare a tennis. come

Avido tennista del fine settimana, io spesso

Stavo affrontando i giocatori meglio di me e, quando le cose

hanno iniziato a dipingermi male, molte volte che ho usato

trucchi. . . come tagliare la palla, provare a colpirla con effetto

45

o ricorrere a tutti i tipi di trucchi. Tuttavia, invariabile-

La mia mente fu sconfitta ed ero frustrato. Ed è stato che, in lu-

Per provare a migliorare il mio gioco, ho cercato di "accorciare il loro

linea "agli opposti. Fino a quando ho riconosciuto che dovevo giocare

alla mia massima capacità invece di provare a perdere il

gioco dei miei avversari. Tenendo sempre presente il con-

Parker, il mio gioco è presto migliorato.

Sono passati quasi trent'anni da allora e, mentre

A, Parker ha insegnato a migliaia di studenti la sua arte. anche

dopo aver smesso di vedersi, continuano a considerare-

Che buon amico. . . e come un sifu saggio e gentile che

Carna lo spirito e la filosofia delle arti marziali.

46

NON DISTURBARE

Molte delle mie lezioni di jeet-kune-do con Bruce Lee the

Ho condiviso con Stirling Silliphant, uno degli argomentatori di

Il più grande successo negli Stati Uniti. Molte volte, dopo

lezioni, noi tre andammo nel cortile di casa mia e, armati
Con due succhi di frutta, ci siamo seduti a parlare. quelli
i momenti sono stati preziosi per me perché, invariabilmente,
Ho una foto interna di uno di loro o dei miei due amici
gos.

In una di quelle occasioni abbiamo parlato della differenza
Tra perdere tempo e passare del tempo. Bruce era il
Prima di parlare

- Trascorrere del tempo lo sta spendendo in un modo specifico
- ha detto. Lo stiamo spendendo durante le sue lezioni
come lo stiamo spendendo ora nella conversazione. Dis
perdere tempo è spenderlo senza pensarci o senza
Né attento. Tutti abbiamo tempo da perdere o sprecare
e sta a noi decidere cosa farne. Senza em-
Bargo, una volta passato, il tempo è passato per sempre.
48

- È il bene più prezioso che abbiamo - commentò Stirling.
Considero sempre il mio tempo come se fossi diviso in
Momenti infiniti o transazioni o contatti. qualsiasi
Ciò che ruba il mio tempo sta rubando la mia vita perché sono io
portando via la mia esistenza Man mano che invecchio capisco
Fare del tempo è l'unica cosa che mi rimane. Quindi quando
qualcuno mi avvicina con qualche progetto, calcolo il tempo che
mi costerà farlo e poi mi chiedo "Vorrei
passare settimane o mesi del poco tempo che mi rimane in questo
progetto? Ne vale la pena o sto solo sprecando
il mio tempo? "Se ritengo che il progetto abbia il suo valore, lo prendo
fuori.

"Applico la stessa misura ai rapporti sociali. Non lo farò
Consenti a chiunque di rubare il mio tempo. Ho limitato i miei amici
si addice a quelle persone con cui il tempo passa felicemente-
mente. Ci sono momenti nella mia vita - momenti necessari - in
Non faccio nulla, ma questa è la mia decisione. La decisione di
come passo il mio tempo è solo mio e non è dettato dal
relazioni sociali ".

Quando Stirling finì di parlare, Bruce rimase
affittare spazio per alcuni momenti. Quando finalmente parlò,
Era per chiedere se potevo usare il telefono.

Quando tornò, Bruce stava sorridendo.

"Ho appena annullato un appuntamento", ha detto. Era con qualcuno che
Volevo perdere tempo, non aiutarmi a spenderlo.

Quando se ne andò, Bruce si rivolse a Stirling e disse:

- Oggi eri l'insegnante. Per la prima volta ho realizzato

Quanto tempo ho perso con certe persone. mai

Prima mi era venuto in mente che stavano rubando la mia esistenza.

Lo era, ma lo era.

In quel periodo della mia vita, avevo molti amici che molestavano
erano disposti a visitarmi o chiamarmi su qualsiasi telefono
ora. Perché sono uno scrittore e lavoro a casa, presumevano 49

L'INATTIVITÀ ACTIVE

Bronislaw Kaper, che mi ha iniziato nelle arti marziali fa
più di venti anni, mi ha anche presentato un'altra nozione interessante
sante. . . quello di non fare nulla in modo consapevole.
Bronny è cortese, elegante e un vero gentiluomo

euopea. Nato in Polonia e educato a Varsavia e Berlino,
Era un campione di sciabola giovanile quando aveva diciotto anni e sì,
era considerato uno dei migliori spadaccini con
sciabola della costa occidentale, anche se è già intorno ai settanta
anni

Un giorno l'ho chiamato al telefono per invitarlo a pranzo.

- Mi dispiace - disse Bronny - ma oggi è il mio giorno di non farlo
nulla.

Ho protestato.

È che pranzare non fa altro che mangiare ”, ho sostenuto.

Bronny rise.

Se prendo un appuntamento per pranzare con te, mio caro amico
ha risposto - devo fare qualcosa, e oggi è il mio giorno di non fare nulla.
Spiega, per favore ”, supplicai.

- Nella nostra vita moderna, ha spiegato, non andiamo via
campo per spazi vuoti, per non fare nulla. Quel concetto
di *non fare nulla*, che è estraneo semplicemente al non farlo
Fare qualcosa è anche un'attività e un esercizio.

"Paragoniamo il non fare nulla con una pausa nella musica

- ha continuato. Quella pausa non è un'assenza di musica, ma piuttosto

Sei un membro della composizione. Se un regista non mantiene

una pausa in tutto il suo valore, è come se stessi facendo

Un taglio nella carne. Claudio Debussy ha già detto: "La musica è

lo spazio tra le note ". Insegnanti di buon fraseggio, come
gli artisti marziali sono uomini che prestano così tanta attenzione a loro
menzione di pause e silenzi (inattività) sull'azione
stesso ".

Quello che Bronny sembrava voler dire era che significava una pausa

Ficative ha permesso di valutare dove fosse. Il si-

La prossima volta che ho visto Bruce Lee, l'ho indirizzato alla mia conversazione con
Bronny.

Bruce rise e disse:

- Ha ragione, sai? La pausa, a metà strada attraverso la
zione, è anche uno dei miei segreti. Molti artisti marziali
attaccano con la forza di un uragano, senza smettere di osservare
qual è l'effetto del suo attacco all'avversario. Quando io
Attacco, cerco sempre di mettere in pausa - un'azione di arresto
da— per studiare il mio avversario e le sue reazioni prima di tornare
Guarda per entrare in azione. Includo pausa e silenzio insieme a
attività, dandomi il tempo di sentire le mie procedure
Sei interno così come quelli del mio avversario.

Anni dopo, molto dopo Bruce andò a Hong

Kong per fare film, ho finalmente capito quanto sia importante
quell'azione "trattenuta" era per la tua arte. La maggior parte
le tinte marziali utilizzano ripetutamente uno schema fisso di tecniche
tempo, ma Bruce Lee non si è mai chiuso in una routine. Lui dentro

In un certo senso, ho costantemente tenuto traccia dell'impatto

53

ambientale della propria attività. . . fare un pau-
sa valutare, adeguare e correggere in base alle esigenze
Cias della situazione. Non ha mai permesso all'avversario di essere il
Ciò determinerà le tue azioni. Invece, ha costretto l'avversario
reagire di conseguenza, facendo pause frequenti per
ra raggruppare e riformare il suo approccio.
Di recente ho trovato il modo di adattarmi
idea astratta dell "'azione bloccata" nella mia vita. du-

Per qualche tempo ho permesso che fosse il mio programma di lavoro Quello che governerà la mia vita. Poi, un giorno, mi sono sentito sopraffatto a causa della pressione e mi sono reso conto che c'era un certo parallelo con le mie esperienze sul tappetino da combattimento quando le avevo a che fare con un irresistibile avversario. In quelle occasioni, ricorda diede le parole di Bruce e si fermò per raggrupparsi i miei mezzi e poi ho provato a prendere l'iniziativa perché cosa non dovrebbe funzionare questo metodo con il mio problema? Corrente?

Nonostante tutte le pressioni, ho deciso di prendermi un giorno libero, Chiudi una pausa durante la quale accetti di non fare nulla e studiare Diar la situazione. Questa pausa ha fatto miracoli nel mio caso. PU per valutare la situazione in cui mi trovavo, ho deciso cosa intraprende un'azione e mi sono detto che ci sarebbe voluto l'iniziativa di determinare il programma della mia vita. Avevo scoperto che a volte non fare nulla può essere qualcosa Più importante che fare qualcosa.

La mente non dovrebbe essere ovunque in particolare

Takuan

54

L'ATTIVITÀ INATTIVO

Jim Lau, il mio sifu wing-chun, ha ventotto anni età ed è stato lanciato nello stesso stampo di Bruce Lee. di giovani, Lau ha studiato ala-chun a Hong Kong con l'insegnante di Mruce Lee, il leggendario Yip Man. Lau è slanciato e alto media, con braccia e gambe come acciaio temperato, ma è flessibile come un bastoncino di salice. Può avere il fronte è incollato a quello del suo avversario e lo calcia ancora mandibola.

Quando sono andato a visitare l'Accademia Wing Chun che Jim Lau ha a Los Angeles, in quello che una volta era un negozio, Sono stato sorpreso di vedere che c'erano tutti gli studenti cime di strada. Lo stesso Lau indossava una camicia a maniche rosse insomma, con un disegno del topo Miguelito e pantaloni blu di formazione. Quando ci hanno presentato mi sono inchinato, come è consuetudine quando si incontra un artista marziale di alto rango, ma lo ignorò, mi strinse la mano e insistette per chiamarlo Jim.

Quell'aria di informalità è tipica del wing-chun, a cui chiamano anche "boxe cinese", che è attualmente uno degli stili più popolari di arti marziali a Hong Kong e in Europa e sta guadagnando rapidamente popolarità in Spagna Uniti per la sua semplicità e il suo approccio realistico ai pipistrello. Nel Wing-Chun non ci sono sistemi di portata o nastri di colori per distinguere il principiante dall'istruttore. Quando allo studente ha raggiunto un certo livello di efficienza, il sifu can dagli un piccolo medaglione o un regalo personale come mostra apprezzamento.

A differenza di Bruce, che aveva deciso di diventare stella del cinema, l'ambizione principale di Jim Lau è di attenuare la sua arte a un numero crescente di devoti seguiti-res, la maggior parte dei quali ha avuto qualche esperienza CIA in altre arti marziali. Nonostante lo stile di insegnamento informale Che Jim possiede, sente una grande responsabilità per il progresso e benessere di ciascuno dei suoi studenti.

Un giorno stavamo praticando "mani bloccate", un esercizio In cui le mani di uno sembrano essere incollate a quelle del

avversario. . . da qui il suo nome. Durante la tua formazione a, gli studenti di wing chun imparano a interpretare il messaggi silenziosi che telegrafano le mani del tuo partner ro. Il modo in cui una mano si ritira può indicare un cambiamento bio in peso corporeo, un cambiamento di postura e / o pro direzione della biglia del colpo successivo. Questo può offrire un pis- Se il prossimo colpo sarà un montante *, un colpo saltato Casa rotonda o un colpo dritto. Perdere il contatto con il la mano del partner gli permette di colpirla una. il spingendo contro la mano dell'avversario si estende troppo a uno e può facilmente perdere l'equilibrio.

* Breve esplosione.

57

In quell'esercizio, entrambi i partner cercano di interpretarli segnali dall'altro e nascondersi. La tecnica ti insegna ancora per fermare un inentequequem, ma ancora rimanere concentrato e in controllo della situazione, senza reagire in modo eccessivo O non essere all'altezza. Il risultato è spesso una situazione di stallo.

Mento

Quell'esercizio mi ha frustrato perché potevo leggere le mie intenzioni. azione nelle mie mani attraverso la sensibilità del suo tocco, quasi come una persona dotata di talento mentale legge le menti delle altre persone. Spesso sono diventato impaziente e ho provato a scaricare un colpo, ma Jim sentiva la mia intenzione ogni volta e contrastava il movimento ancor prima di me, sorprendendomi Sempre sbilanciato. Alla fine, ho fatto un passo indietro e Alzò una mano, indicando con essa che la lezione aveva finito.

Terminata la lezione, l'ho accompagnato alla sua macchina. vile e mi ha detto:

"Devi imparare a lasciare che pazienza e immobilità siano superare l'ansia e l'attività furiosa sulla brama di fare qualcosa Tra i più importanti artisti marziali, non c'è spazio per un solo errore. Prima di a lo scambio di colpi può richiedere alcuni minuti pazienza e pianificazione controllate mentre ogni continuo, rispettivamente,

note

a

suo

avversario,

studio

la tua posizione o postura, guardando, concependo idee e portando la tua **energia**. Quando uno di loro pensa che sta per attaccare, il suo avversario Puoi cambiare posizione rapidamente. Se hai reagito inoltre, il tuo avversario lo nota mentalmente, da allora Questa è una debolezza che in seguito proverà a sfruttare Il tuo vantaggio

"Un buon giocatore riconosce quei movimenti per quello che sono: un processo di sondaggio e sperimentazione. Il buon giocatore è paziente. Continua a guardare, controllando la sua pazienza e Organizzare la tua compostezza. Quando vedi un'opportunità, es-plota".

Qualche tempo dopo ho avuto l'opportunità di assistere a un "mano bugia" o combattimento tra due maestri delle arti marziale. Ho partecipato aspettando di vedere il magnifico spettacolo di alcuni acrobati fulmini e circa due membri trombe d'aria. Invece, ho visto due uomini nella posizione di com pipistrello studiandosi attentamente a lungo

Minuti di fiumi. A differenza della boxe, non c'erano né finte né finte

59

Provvisorio. Per la maggior parte del tempo, gli insegnanti sono rimasti Hanno visto immobili, come statue. All'improvviso, uno di loro tracciato in movimento così rapidamente, non potevo nemmeno percepisco cosa era successo, anche se ho visto che il suo avversario balzò indietro. La lotta era finita e gli insegnanti lo erano Si inchinarono l'un l'altro.

Nella mia prossima lezione ho raccontato a Jim quello che avevo visto.

- Ora hai visto il potere della pazienza controllata su

Bre il tappetino - disse. Lo stesso vale per i problemi di

vita. Quando si presenta un problema, non combattere con esso o provare

negarlo Accettato e riconosco. Sii paziente nella ricerca di una soluzione o apertura e poi arrendersi completamente al soluzione che ritieni più appropriata.

Tu e il tuo avversario siete uno. Tra voi c'è una relazione coesistenti. Convivi con il tuo avversario e diventi il tuo completato "assorbendo i tuoi attacchi e sfruttandone la forza

*per
padroneggiarlo
BRUCE
LEE*

EXTEND SU KI

Sono arrivato tardi all'Aikido, "arte soft", nei miei studi di arti marziali. Conoscevo già l'Aikido, ovviamente, ed ero interessato. Ho dovuto imparare un giorno, ma ero nel ka-Vota e ho pensato di poter aspettare. Quindi, durante una visita che sono arrivato a Londra qualche anno fa, ho notato un segno dove stavano annunciando una conferenza sull'Aikido e ho deciso di parteciparvi. La conferenza si è svolta in un negozio che era convergente. Tido in un piccolo dojo all'ombra della torre dell'ufficio Posta di Londra. La sala prove era piena di spettatori seduti a gambe incrociate su un tappetino, osservando l'insegnante, un giovane giapponese che indossava una camicetta bianca e un *hekama*, o gonna nera, che è l'abito di Insegnanti di Aikido.

Il giovane sembrava fragile e vulnerabile di fronte a una dozzina di giovani che lo hanno circondato in modo piacevole e nazante. Quando iniziarono ad avvicinarsi a lui, l'insegnante continuò a essere fermo, calmo e sereno, in piedi negli occhi dell'uragano. All'improvviso, con grida forti, lo attaccarono all'unisono. Ciò che accadde allora fu qualcosa di magnifico. Sembrava che l'insegnante scorreva come un flusso d'acqua sopra gli uomini.

62
Bres. Vorticando tra loro, la sua gonna nera sembrava circondarsi. Ogni volta che uno di loro scaricava un colpo sul suo corpo, non c'era più. Come quando a il giroscopio ruota sempre più velocemente, il suo movimento sembra di più. Calmato, la stessa cosa è successa con l'insegnante mentre deviava il energia dei suoi aggressori e li proiettava, uno dopo l'altro, fuori dalla mischia.

Tutto è finito in pochi istanti. L'insegnante, ancora calmo, con un lieve sorriso sulle labbra, si voltò verso l'auditorium e si inchinò sotto una cascata di applausi. Allora lo so, si inchinò umilmente agli studenti attaccanti, che, a loro volta, si inchinarono rispettosamente a lui. Le azioni dell'insegnante sembravano così semplici. Sapevo che c'era qualcosa sotto la superficie che non poteva essere visto, Questo non poteva essere spiegato. Esatto, ha confermato. Era il *ki*, il energia o forza invisibile della vita che non può essere vista ma che la maggior parte degli artisti marziali, specialmente quelli Aikidoisti, prova a sviluppare.

Come ulteriore dimostrazione di *ki*, l'insegnante ha invitato uno degli spettatori che lo desiderano, per provare. Ra sollevato dal tappetino. Mi è sembrato relativamente facile. cil, così ho offerto. Ho stretto saldamente il giovane la vita e ho provato a sollevarlo, ma non riuscivo nemmeno a spostarlo. Anche se pesavo almeno venti chili in più di lui, sembrava avere messo radici nel terreno. Poi mi ha chiesto di colpirlo ma, anche prima che il mio pugno viaggiasse per metà della distanza. Così ci separava, mi sentivo rispettoso, ma fermamente portato al tappeto. Non ero mai stato abbattuto così in fretta.

Non avevo mai provato una forza così dolce.
- Questo è un esempio di ki - disse mentre mi aiutava
unirti a me
- E come posso svilupparlo? Ho chiesto.
63

- Solo con la pratica e un atteggiamento mentale adeguato - io
Rispose enigmaticamente.
L'ho notato mentalmente, non appena sono tornato a Los
Angeli, vorrei indagare di più sull'Aikido.
Al mio ritorno, ho cercato e trovato una scuola di aikido e
Sono andato a studiare quell'arte, che per me era nuova. costantemente
mente ho sentito parlare del ki e, dopo uno dei miei primi
lezioni, ho chiesto a un assistente istruttore, un esile
Bruna, spiegamelo.
"Nessuno può davvero spiegarlo, Joe", ha detto, "ma sì".
puoi sentirlo Starò sul bordo del tappeto con il mio reggiseno-
Zo si allungò e tu camminerai verso di me, nella direzione del mio braccio.
Ho fatto quello che mi ha chiesto e mi sono avvicinato al suo braccio, che si è fermato
La mia svolta
- Bene - disse. Ora voglio che tu pensi a un oggetto
che è di fronte a te, più dietro al mio braccio, e tu cammini verso di lui.
Ancora una volta ho seguito le sue istruzioni e ho camminato "attraverso" e
oltre il suo braccio esteso.
- Questa volta stavi proiettando la tua energia in avanti
nel modo giusto ", ha commentato. Ora estendi il braccio
direttamente dalla spalla e metti una mano sul
spalla. Irrigidisci il braccio.
Premendo con le mani all'interno del mio gomito, io
Flette facilmente il braccio.
- Ora fletti leggermente il braccio per il gomito e rilassalo
Senza rimuoverlo dalla mia spalla. Immagina che il tuo braccio sia un
tubo attraverso il quale scorre l'acqua, che fuoriesce dalle dita
in un ruscello, che hai mentalmente indicato all'infinito.
Questa volta ha appeso con entrambe le mani sul mio braccio, ma, nonostante
sar dei suoi sforzi e che ha cercato di fare leva, non poteva
Flettilo di più.
"Questo è un esempio di ki", ha detto. Lo hanno tutti
In una certa misura. . . Anche un bambino Ci hai mai provato
64
di allevare un bambino o un cane che non voleva essere preso
Taran? Il bambino sembra più pesante quando non collabora,
ma quando vuole essere sollevato diventa più leggero. E quello
È perché la mente è in realtà una fonte di potere, e
quando la mente e il corpo sono coordinati, il ki si manifesta.
Con la pratica puoi collegare il ki a piacimento.
- E da dove viene quel ki? Ho chiesto.
"Il centro del ki è il" punto "o *tai-ten* ", disse indicando
Fodera di un sito circa tre centimetri sotto l'ombelico.
Questo è, più o meno, dove si trova il centro della tomba.
Papà del corpo umano. Ki è definito come un'energia o
forza interiore che può essere diretta dal "punto" tai-ten,
attraverso la visualizzazione, verso luoghi esterni al corpo. Pue-
di combinare con la gravità per produrre un peso morto e
estrema pesantezza all'interno del corpo, come nel caso dei bambini
Non vuole essere raccolto.
"Gli aikidoisti, così come la maggior parte degli artisti marittimi
I praticanti di Cial e Zen credono che tutto il ki o l'energia
dell'universo scorre attraverso di loro attraverso quel "punto", viaggiando
eternamente in tutte le direzioni. Non importa dove ti trovi,

Sei sempre il centro dell'universo. Tenendo il 'punto' e Tenendoti sotto controllo, ti senti un tutt'uno con l'universo e, a allo stesso tempo, pienamente consapevole della tua relazione corporea con l'universo ".

Scossi la testa.

"È troppo esoterico per me" osservai.

- C'è un altro modo di capirlo - continuò. Pien-
sa nella pancia come in una valvola che invia acqua (o ki) da
tutti gli arti Quando la valvola si apre, viene generata
più acqua (o energia) attraverso le braccia e le gambe.

"Se immagini che tutta la tua energia sta raggiungendo la tua
corpo per un punto della parte centrale, che scorre verso il basso
per le gambe e per il tronco, per le braccia e

65

più in alto fino alla testa - e poi, con la mente, progetti
quell'energia per il tuo corpo nella direzione che vuoi - puoi
Di a te stesso che stai estendendo il tuo ki. Il ki può essere inviato
qualsiasi direzione, a seconda di ciò che stai cercando di fare. "

Questo è un concetto particolarmente difficile da capire. senza
Tuttavia, raramente sono stato in grado di notare un flusso
forza costante spontanea (o energia) che scorre attraverso
il mio corpo senza la mia intenzione cosciente.

Tutti, anche quelli che non sono artisti marziali,

Sono in grado di tirare quella superpotenza o forza interiore. da
esempio, la donna fragile che bussa a una pesante porta perché
suo figlio era rinchiuso in una stanza in fiamme
fare, il marito che è in grado di sollevare una macchina perché
una delle gambe di sua moglie era intrappolata sotto
esso. . . in circostanze normali, quelle persone non avrebbero
è stato in grado di eseguire quei talenti di forza. Tuttavia, in uno
emergenza, la mente lavora rapidamente e coordina la sua forza
con quella del corpo, una tecnica sviluppata dagli artisti marziali
basato sulla pratica e che diventa qualcosa di meccanico e,
successivamente, spontaneo.

Per me, la lezione di ciò può essere riassunta in un'asserzione-

Menzione semplice: è sufficiente sapere che esiste una cosa come
ki, una forza interiore disponibile che estende il concetto di
risorse proprie di cui si dispone. Il semplice fatto di sapere
che il ki esiste in tutti noi è, di per sé, qualcosa che noi

Conferisce potere.

Scorri con tutto ciò che può accadere e lascia che il tuo

Mente libera. Rimani concentrato accettando qualsiasi

Cosa stai facendo Questo è l'ultimo.

Zhuang Zi

66

IL RESPIRAZIONE ZEN

Faceva molto freddo. Il mio respiro è diventato
davanti ai miei occhi e il mio magro era bagnato al tatto.

Fuori era ancora buio, dato che il sole avrebbe preso almeno

Mezz'ora per partire. Nel dojo eravamo circa una ventina

occupanti. Inginocchiandoci sulle nostre stuoie, con le nostre spalle
eretto, guardando l'istruttore.

Era anche in ginocchio, davanti a noi, con

un blocco di legno in ogni mano che poggiava sulle rocce dillas. Parlò piano e, sebbene sembrasse guardare il spazio, ero sicuro che vedesse ognuno di noi da Noi chiaramente.

—Quando respirano devono riempire completamente la loro aria polmoni, ha detto: la maggior parte delle persone usa solo la parte superiore dei polmoni, ma non riempire mai la parte interna ferior. Se respiri correttamente, utilizzerai la parte parte inferiore dei polmoni uguale a quella superiore dello stesso il modo in cui respirano automaticamente quando dormono.

68

"Immagina che l'aria che stai respirando sia nebbiosa e sualícenla entrandoli attraverso il naso e la gola alla parte basso addome. Lasciali circolare lì e per tutti i tuoi corpo e i suoi membri, visualizzandolo mentre viaggia attraverso il vari canali e meridiani del tuo corpo. Quando espiri, vedi come la nebbia esce dalle loro bocche

"All'inizio potrebbero diventare eccessivamente consapevoli il loro respiro e iniziano ad ansimare come stavano facendo un esercizio violento Quando ciò accade, ricominciare. "

Le mani del Sensei si inarcarono con grazia mentre si univa al fronte alla sua faccia quando fece risuonare i blocchi, mettendoli insieme in un soffiare. Al suono dello schianto, ispirai lentamente e costantemente il naso, con la bocca chiusa delicatamente, in modo che esso espandere le pareti dell'addome, lasciandolo respirare La circolazione circolerà nel mio corpo per circa dieci secondi, fino a quando non si fa sentire di nuovo il clic del ra contro il bosco.

Si sentì un lieve suono esalante quando uscimmo tutti sfuggire al respiro, espirando come i tre quarti del aria attraverso la bocca Quindi, il clic secco echeggiò nella stanza e Abbiamo inalato di nuovo tutti.

Presto fu stabilito un certo ritmo: il clic, un suono nido sibilante quando tutti abbiamo inalato, e poi un altro clic- liquido e un rumore simile a quello di un grosso sospiro quando espirai- Siamo all'unisono.

Per i primi minuti ero ancora congelato, con il mio corpo rigido, che si ribellò contro la postura e il pavimento duro. Senza embargo, mentre l'esercizio della respirazione progrediva, lo ero mi sto riscaldando e il mio corpo si è completamente rilassato. quando le prime luci del giorno illuminarono la stanza, sudando copiosamente mente ed ero pronto per iniziare la lezione.

L'esercizio dell'ispirazione e della scadenza non è così semplice come sembra. ce. All'inizio mi è sembrato che fosse l'unico della classe a non averlo fatto

69

Poteva tenere il passo con gli altri. O ispirato troppo l'aria o emanava troppo poco o finiva senza fiato in pochi istanti e ho dovuto ricominciare da capo. Col tempo ho capito la saggezza dell'immagine del sensei. Quando si tenta di visualizzare il respiro come una nebbia, il altri pensieri sono stati tenuti fuori dalla mia mente e ho avuto una concentrazione totale nel respiro. La mia mente era calma ma, attento, e il mio essere fisico sereno. Ero pronto per andare a il tappetino perché potrebbe fluire facilmente in qualsiasi direzione, come l'acqua e, se fossi abbattuto, atterrerrebbe dolcemente, mo un bambino che gettano su un materasso. Ricordo quanto ero affascinato dal fatto che anche una cosa semplice come respirare, era una cosa del genere dovuto imparare di nuovo e dominare come parte di

Allenamento di arti marziali. A quel tempo, non avevo la minima idea che sarebbe arrivato un giorno in cui la tecnica di risposta Apprendimento controllato che mi avrebbe salvato la vita. Qualche tempo dopo, nell'ottobre 1972, ero su una mucca- Sono stato con mia moglie Elke in Europa. Una bellissima mattinata In estate abbiamo guidato attraverso la campagna vitivini coda di Francia quando improvvisamente ho sentito un forte dolore l'addome, combinato con un terribile mal di testa. Molto presto, tutto il mio corpo fu un dolore unico e insopportabile. alla Dopo un'ora, mi sono contorcuto sul sedile mentre io Maya e riacquistò coscienza in modo intermittente. Il dado Stavo chiacchierando e il mio corpo tremava di convulsioni causato dalla tosse Ho dovuto chiedere a Elke (che, fortunata- dannatamente, ero al volante) un fazzoletto per pulire- la mia bocca, perché mi sentivo così debole che non riuscivo a prenderlo della scatola. Elke lo strappò via immediatamente, gettò a guarda e poi l'ha buttato fuori dalla finestra. Poi ho saputo che è- Taba piena di sangue. Elke accelerò furiosamente la macchina, entrando 70 miniere di terra e arrampicata sui marciapiedi per guadagnare tempo po. Sapevo che esisteva una clinica in un'università, disse- mente quando attraversiamo il confine con la Germania, e che potremmo prendere Gar lì in pochi minuti. Ho inserito e lasciato l'incons- La scienza è come in un incubo. Quando arrivammo a Friburgo, il dolore si riempì di Ultimo angolo del mio corpo. Quando Elke ha individuato un medico è venuto alla macchina e mi ha immediatamente ordinato di portare Prendono una barella. Al momento ho solo un vago ricordo di Mi misero in una stanza e fecero delle prove. Tuttavia, ciò che ricordo chiaramente è che Dicos disse a Elke in tedesco che non solo vomitavo Tanto sangue, ma lo stavo anche evacuando. Ho sentito dopo che gli chiese se conosceva un mio familiare che non ... dillo, e poi ho saputo che avrei dovuto morire. il páni- mi ha invaso, il mio cuore ha iniziato a battere forte e Mi batte il corpo tremare. Il dottore che mi ha curato la penna Stavo solo avendo un infarto e ho avuto un fibrillatore per regolare le mie palpitazioni. In quel momento ho pensato: "Questo è qualcosa di assurdo. Lo sono già così male da aggiungere un infarto i miei problemi. "Con un breve respiro, il mio cuore corpo pulsante e teso, ho iniziato a forzarmi regola il mio respiro facendo venire profonde ispirazioni- trales (lo stomaco si gonfia durante l'ispirazione), mantenendo per uno, due o tre secondi, quindi espellendo tutto aria forte. Ho ripetuto il processo fino a quando ho affermato un relax- dà la respirazione ventrale che ha richiesto tutta la mia concentrazione inalata leccare attraverso il naso e contare fino a quattro ed espirare attraverso il bocca durante lo stesso conteggio. Quella tecnica, che avevo insegnato come preludio all'Aikido, è un aspetto della pratica Etica Zen che fa dimenticare le impressioni esterne. Più mi concentravo sulla respirazione, più immune 71

Sono tornato per paura di morire. Dopo qualche minuto Avevo di nuovo il controllo di me stesso e del mio corpo. Prima che il fibrillatore arrivasse vicino al mio letto, i battiti due del mio cuore erano tornati alla normalità. - "Unglaublich" disse il dottore in tedesco. "Incredibile!"

Sono tornato all'incoscienza e mi hanno portato all'unità di Terapia intensiva della clinica, dove ho trascorso cinque giorni. Due volte, durante quel periodo, la febbre mi ha sollevato a tal punto che i dottori dissero a Elke che non potevano più fare nulla. L'unica cosa che ricordo di quei momenti era che galleggiava in un caldo bozzolo che scorre lungo un tunnel, alla fine del quale Sarei libero dal dolore. Anche così, ho potuto sentire la distanza. La voce di Elke mi supplica di non morire. Ogni volta che è successo, ho iniziato a regolare il mio respiro. Tre settimane dopo sono stato dimesso dall'ospedale. Era sopravvissuto alla malattia di Weill, un raro virus. Di solito è fatale. (Sono stato, in più di quaranta anni, il primo nel caso ci fosse in Germania). Secondo l'Istituto di malattie tropicali, l'ho contratto per l'acqua potabile setacciata in Spagna. Se quell'incidente mi fosse successo qualche anno prima, vero- Sarei morto, perché non mi ero ancora incontrato della tecnica di respirazione Zen. Da allora, l'ho scoperto in modo che questa tecnica sia particolarmente utile in situazioni di tensione o ansia, quando il mio respiro diventa rigido. Na irregolare e paura distorcono i processi di pensiero ordinato, che tende a immobilizzare sia il mio corpo che la mia mente. Prima di determinati appuntamenti di lavoro o confronti personali; Cerco di mettermi in uno stato di controllo rilassato. Respiro; che mi rilassa e mi rinfresca allo stesso tempo. Perché mi calma. La respirazione controllata ripristina il Calma, sicurezza e vigore.

72

LASCIAI PRENDERE PER IL CORRENTE

Io e il mio compagno stavamo praticando *shomen-mangiato*, il primo movimento di *randori no kata*, nella classe di aikido. L'esercizio richiedeva che io, come difensore, evitassi un colpo dritto verso la faccia che si muove all'interno del braccio attaccante e proiettando indietro l'avversario, mettendogli la mano sul mento e spingendo con il corpo.

Mi sono avvicinato al mio partner diverse volte, ma non riuscivo a muovermi. vederlo Alla fine, già un po' disperato, ho applicato la forza. Il fisico e il mio compagno sono andati a colpire il tappeto. Mi sono sentito quindi a leggero tocco sulla spalla e, quando mi voltai, trovai il assistente istruttore, che mi guardava con un'espressione accigliata. - Ti sei opposto alla forza del tuo attacco - dissi- jo con un tono di disapprovazione. Dal momento che è forte, se ne è andato via, ma tutto ciò che fece fu fermare la sua forza, non la sua intenzione attacco.

"Quando qualcuno ti colpisce, estendi il tuo ki verso di te e questo Inizia a fluire quando pensa che lo colpirà. . . anche prima del tuo corpo in movimento. La sua azione è diretta dalla sua

74

mente. Non è necessario capirli con il proprio corpo nell'assoluto, se riesci a reindirizzare la tua mente e il flusso del tuo ki. Questo è il segreto: distogli la mente da te e il corpo seguirà ".
- E come posso distogliere la sua mente da me? - ho chiesto.
- Non interrompere il flusso del suo ki o fargli conoscere il suo

intenzione. Non devi tirare, spingere o colpire. semplicemente la mente tocca il tuo corpo delicatamente e delicatamente e guidalo dove vuoi tu In questo modo la mente dell'altro non lo sa Sconvolto e il tuo corpo seguirà.

"Il principio base dell'aikido - ha continuato la ragazza - è cedere alla forza attaccante in modo tale da renderla incapace truffa uno e, allo stesso tempo, fallo cambiare direzione spingendolo da dietro, invece di cercare di resistere da anteriore. L'aikidoista non va mai contro la forza del suo avversario. Invece, reindirizza quella forza lontano da lui.

"Il principio di evitare conflitti e di non opporsi mai la forza di un aggressore faccia a faccia, è l'essenza dell'aikido. Appliciamo lo stesso principio ai problemi che Sorgono nella vita. L'aikidoista destrimano è sfuggente come il verità dello Zen. Lui stesso diventa un koan, un enigma ma chi ci sfugge più cerchiamo di risolverlo. Lo so sembra acqua, nel senso che scivola tra le dita a chi cerca di tenerlo. L'acqua non vacilla prima di cedere, perché nel momento in cui le dita iniziano a chiudersi Si ritira, non con le proprie forze, ma approfittando la pressione applicata ad esso. È per questo motivo, forse, quello uno dei simboli dell'aikido è l'acqua ".

Poco dopo quella lezione ho avuto l'opportunità di mettere prova alcuni dei principi dell'aikido che l'istruttore Mi aveva offerto. Durante un incontro di lavoro, ho dato rendersi conto che un confronto con uno dei I miei soci Deciso a girarlo, se possibile, ho evitato prova il tuo attacco iniziale in modo da non provocare uno scontro di

75

anteriore. Quando la controversia è continuata, ho riconosciuto che i loro argomenti Le menzioni avevano qualche merito e, allo stesso tempo, ho provato a farlo Trasforma la tua rabbia in un'altra direzione. Dare il mio "avversario" a opportunità di scaricare energia e rabbia e non rispondere- Non offrire nemmeno alcun supporto, potrei evitare il confronto. Presto scrollò le spalle e si ritirò.

La morbidezza trionfa sulla durezza, la debolezza sopra la forza. Ciò che è più malleabile è sempre superiore a ciò che è incrollabile. Questo è il principio del controllo delle cose. prendendoli per la padronanza attraverso l'adattamento zione.

LA O TZU

76

RABBIA SIN ACCION

Le pratiche del Wing Chun sono spesso eseguite frequentemente. po corpo, così presto mi sono abituato a sentire le esplosioni aria gassosa quando mani e pugni mi passarono pericolosamente vicino agli occhi e al viso. Occasionalmente, qualche compagnia Ha accidentalmente preso contatto e, in quelle occasioni, si è sentito La zia a volte un aumento di rabbia. Un giorno, dopo una pratica, Jim Lau mi ha separato. - Quando ti colpiscono, ti irrigidisci, disse, e io mi sento in te la rabbia e il desiderio di colpire per rappresaglia. Mi vergognavo, perché avevo colto le mie reazioni

troppo bene

- So che non dovrei arrabbiarmi - ho risposto - ma non posso evitarlo prendilo Jim sorrise.

- Non è male ospitare pensieri e sentimenti aggressivi o ostile verso gli altri - disse. Quando li riconosci sentimenti, non devi più fingere che sia quello che non è e Puoi imparare ad accettare quegli umori. Di cosa si tratta cattivo, tuttavia, è lasciare che dettino la tua natura.

78

Quando scateni la tua aggressività o ostilità su un'altra persona, ad esempio cosa ispira aggressività e ostilità in risposta. Il risultato, in quei casi, è un conflitto, che tutti quelli che sono veri sono I panorami marziali cercano di evitare. La rabbia non richiede azione. Quando uno agisce con rabbia, perde il controllo di se stesso.

Jim mi fissò pensieroso; poi è tornato a parlando:

- Come puoi aspettarti di controllare qualcuno se non puoi ti controlli? Pensa a questo come a una qualità di arti marziali

Il fine settimana successivo dovevo andare a New York a incontro di lavoro Dopo un volo notturno, sono arrivato a il mio hotel alle sette del mattino per trovarlo

Ho dovuto aspettare quattro ore per ottenere la consegna della mia camera zione. Mi sentivo stanco e avevo aspettato con ansia

Mi sono riposato un po 'prima dei miei impegni.

Ho chiesto di parlare con il direttore, arrabbiandomi ogni momento rivedere di più e mentalmente tutto ciò che gli avrei detto se (o lei) non mi ha dato una stanza il prima possibile.

Quando il manager è arrivato, ero furioso e le ho parlato mine violente. Anche il mio antagonismo la faceva arrabbiare Jara e presto ci ritrovammo in una discussione accesa sione. Avevo dimenticato le parole di Jim Lau e mi ero ispirato rado un conflitto faccia a faccia.

Più tardi, più calmo, ho offerto scuse al Caricato dai miei modi bruschi.

"Mi hai davvero sorpreso", ha detto. Ho avuto il intenzione di fare per te quello che potevo, ma, a proposito nera mentre mi parlava, dimenticai le mie buone intenzioni e decisi di no Non fare alcuno sforzo per aiutarlo.

Ancora una volta ho visto l'applicazione delle arti marziali alla vita tutti i giorni. L'esperienza mi aveva dato una lezione da ricordare- Ridi a lungo. La rabbia raramente dà buoni risultati.

79

Quando si perde la calma, si perde. . . esso

Lo stesso sul tappeto come nella vita quotidiana.

Controlla la tua emozione o lei ti controllerà.

ADAGIO

CINESE

L'uomo che si arrabbia si sconfiggerà nella lotta

Lo stesso della vita.

MASSIMO

SAMURAI

80

COME RICONOSCERE

la

MINACCIA REALE

Prima di iniziare a studiare arti marziali, sono diventato intimo
Hanno misurato facilmente con false immagini di forza. . . fan-
ladri aggressivi, testardi, forti, intellettuali
camerieri arroganti, altezzosi, venditori insistenti, da-
Concessionari auto audaci, ecc. In alcune facce
Giaccio con una di quelle persone, o stavo lasciando il campo
rapidamente, sentendomi inadeguato, vergognoso e arrabbiato
con me stesso, o reagito con rabbia, mettendomi in un
conflitto diretto

La mia reazione sul tappeto contro un avversario minaccioso
zante e aggressivo erano generalmente gli stessi, gli stessi di
sintomi. Sono diventato teso, riscaldato e tendevo a reagire
eccesso.

Un giorno, Bruce Lee mi ha portato fuori dalla scarpa che ha portato al
Chera da casa mia. Già lì, mi ha detto di alzarmi e
allungare una gamba in avanti il più possibile. poi
lo fece girare lentamente con la gamba estesa mentre
lui, con il gesso, ha disegnato un cerchio attorno a me, il cui raggio era
La lunghezza della mia gamba si estese.

H2

Bruce, quindi, si trovava a una certa distanza da me, al limite
del cerchio, e cominciò a fare finte e movimenti aggressivi.

Mi sono irrigidito, aspettando il suo attacco.

"Sei teso", disse, "ma perché?" Da questo dis-
Non posso farti del male.

Quindi ridusse leggermente la distanza finché non toccò il
circonferenza del mio cerchio con i piedi. Ancora una volta, potrei ...

Sii rigido e di nuovo Bruce ha attirato la mia attenzione:

- Non mi avvicino ancora abbastanza per toccarti.

Perché non ti rilassi?

All'improvviso, Bruce saltò nel mio cerchio. in-

Mi sono ritirato in modo pittoresco.

- Bene! Ha detto. Hai rigettato la tua cerchia, così

Non sono una minaccia. Supponiamo che io rimanga

Ai margini del cerchio, sono ancora una minaccia per te?

Scossi la testa.

- No, non proprio - ho risposto. Ma supponiamo che lo sia
Minacciato solo all'interno del cerchio?

- Quando il tuo avversario entra nella tua cerchia e tu non vuoi o no
Puoi tornare indietro, devi combattere. Ma anche allora-
ces, devi mantenere il controllo e la distanza.

Man mano che la mia abilità nelle arti marziali aumentava,

La stessa cosa è successa con la mia fiducia. Potrei tornare indietro

con calma e lascia che un avversario si logori

finge o tenta di intimidirmi, perché avevo la fiducia

che, se necessario, potrei dominarlo.

Presto ho avuto l'opportunità di trasferire questo atteggiamento nella mia vita.

dare ogni giorno. Un giorno, durante una riunione, mi sono trovato di fronte a un

persona aggressiva, abituata a vincere nei suoi argomenti-

mettendo i loro subordinati sulla difensiva. Capisco

dillo subito, dal momento che i tuoi tentativi di intimidazione-

non significarono alcuna vera minaccia per me - dopo

Non ho lavorato per lui, non ne avevo bisogno

83

marginale del mio cerchio mentale, presto consumerei tutta l'energia ostile che avrei potuto raccogliere senza aver ricevuto alcuna stima Mulo da parte mia.

Chi cerca di intimidire cresce se riceve una risposta della sua presunta vittima, ma, se non ne riceve alcuna, lo farà presto spegnere, che è successo in quel caso. Finalmente l'uomo Si strinse nelle spalle e lasciò il palco. Anche se non c'era nessun vero conflitto tra noi, aveva perso il partenza.

Ecco il consiglio del Maestro Han di sbarazzarsi della gente e situazioni che cercano di intimidirti. "Non bere mai una decisione immediata, anche tra amici ", mi ha detto una volta. "Il sistema migliore è pensarci due volte, e il La scienza ne fa parte. Per evitare di essere intimiditi, devi pensare di più e reagire di meno ".

84

Posso sconfiggere fisicamente con o senza motivo, ma posso solo sconfiggi la tua mente con qualche ragione
JIM LAU

KIME:

SERRAGGIO

La tua mente

Probabilmente è stato uno spettacolo ridicolo: due uomini maturo, con elmetti protettivi e guantoni da boxe, clubbed uno di fronte all'altro di fronte alla governante di una casa in periferia bios. Tuttavia, Stirling Silliphant e io ci stavamo provando per implementare alcune delle tecniche jeet-kune-do che Bruce Lee ci aveva insegnato.

Ero così determinato a mostrare a Bruce quanto c'era appreso che la mia attenzione era dispersa. Stavo lavorando cercando di anticipare i movimenti di Stirling invece di rispondere meditandoli, mi preoccupavo invece del mio movimento del piede di lasciare che la mia mente mi porti naturalmente al posto Bene, ero preoccupato per tutto tranne che per l'immenso obiettivo I diatamente. . . penetrare la sua guardia e scrivere un po '.

Bene bene! Questo è tutto - esclamò Bruce, che era-Tado in qualità di arbitro e allenatore. Ti muovi come elefanti Calciano come cavalli da tiro e telegrafano i loro soffia come Samuel Morse.

Bruce si rivolse quindi a me.

86

"Joe", disse, "stai pensando di bloccare i colpi di Stirling invece di intercettare i pugni e colpire qualcuno stesso. Non so dove sia la tua mente, ma non è dove Bier. Ciò di cui dovrete preoccuparti è applicare tale pressione Stirling, che rovinerai il suo gioco di gambe, il suo equilibrio e La tua capacità di muoversi. E guarda quanto sei sfinito e non non ho niente

Quello fu solo l'inizio di una critica devastante

Ha estratto con:

- Quante volte ti ho detto di concentrare tutta l'energia? corpo e mente in un obiettivo o obiettivo specifico

Si dà il tempo? Il segreto di *Kime* (stringere la mente) è di escludere tutti i pensieri strani, i pensieri che non lo fanno

Non hanno nulla a che fare con il raggiungimento dell'obiettivo immediato.

Più tardi, B ruce parlò da solo con me per alcuni minuti.

Utes.

- Un buon artista marziale mette la mente in una cosa ogni volta - mi ha detto. Accetta tutto come viene, finisci con lei e passa a quello successivo. Come maestro Zen, non lo fa il passato e il futuro sono preoccupati, ma solo ciò che fa a quel tempo Poiché la sua mente è corretta, è calmo Sono in grado di mantenere le forze in riserva. Quindi ci sarà campo per un solo pensiero, che riempirà tutto il tuo essere l'acqua dell'acqua riempi una brocca. Hai sprecato un'enorme lattina Tity of energy perché non hai individuato o focalizzato la tua mente. Ricorda sempre: nella vita, come sul tappeto, a La mente sfocata o "sciolta" spreca energia.

- E se non riesco a svuotare la mia mente di altri pensieri, che ne dici ...
Quindi cosa devo fare?
Bruce rise.

- Allora, la tua mente non sta andando bene - rispose in qualche modo tortuosamente.
87

Mi ci è voluto molto tempo per padroneggiare il kime e tutto-
Ho una lunga strada da percorrere, ma l'ho scoperto quando il mio è stretto, le mie energie fisiche e mentali si uniscono e si incontrano Focan. I giorni in cui sono stato in grado di lavorare con una concentrazione In totale, ho fatto più cose e ho finito la giornata in meno Sado di quelli in cui mi distraigo facilmente.

Puoi esercitarti per molto tempo, ma se semplicemente muovi mani e piedi e salti e salti come un fantoccio, l'apprendimento del karate non sarà molto diverso dall'apprendimento per te ballare e non arriverai mai al nocciolo della questione, perché tu avrai non è riuscito a catturare la quintessenza del karate-do.

*Funakoshi
Funakoshi*

88

MUSHIN: LASCIARE CHE TU FLUSSI DI MENTE

Dopo un intenso allenamento al sole, Bruce Lee e stavo bevendo succo di frutta in giardino. Lui guardò calma e mi è sembrato un buon momento per fare una domanda che avevo in mente da molto tempo.

- Cosa sarebbe successo in un vero combattimento, gli ho chiesto, nel che sei stato costretto a combattere per la tua vita? Come rispondi ridere e cosa faresti?

Bruce si fece serio, mise il bicchiere sul tavolo e lo prese a coppa sotto il mento, un segno che stava prendendo in considerazione la cura-
Samente la mia domanda.

"Ci ho pensato spesso", disse infine. Se fosse un Vero combattimento, sono sicuro che avrebbe ferito il mio assalto- il più possibile . . Forse lo uccidere. Se è successo e io Sono stato costretto a un tribunale per accusarmi, dichiararmi Irresponsabile per le mie azioni. Direi di aver risposto a attaccare senza essere pienamente consapevoli. Che "aveva" ucciso, non io

- Cosa vuoi dire con "rilo"? interrogu.

90

- "Si" è quando agisci senza essere pienamente consapevole, quando semplicemente reciti Come quando mi butti * una pe-

Lota ed io, senza pensare, alziamo le mani e la prendiamo. O come quando un bambino o un animale si esaurisce davanti alla tua auto vile e, automaticamente, si applicano i freni. Quando ho lanciato Se colpisci, intercetto e rispondo con un altro, ma senza pensare Sarlo. "It" succede e basta.

Notò che ero incuriosito e ridevo.

- Questo è qualcos'altro per quel libro che dici sempre cosa hai intenzione di scrivere - ha aggiunto. "It" è uno stato mentale a cui i giapponesi chiamano *mushin*, che vuole letteralmente cir "non-mente". Secondo i maestri Zen, entra il *mushin* azione quando l'attore si separa dalla performance e nessuna pen-
91

Sarniento interferisce con l'azione, perché l'atto inconscio È gratuito e senza inibizioni. Quando lo è il *mushin* nel funzionamento, la mente passa da un'attività all'altra, scorre andando come un flusso d'acqua e colmando tutte le lacune.

- E come si acquisisce quello stato di non-mente? - ^ chiedi tè.

-Solo attraverso la pratica e più pratica, fino al Puoi farlo senza sforzo cosciente. Quindi, le tue reazioni le sessioni diventano automatiche.

"Vado nel mio ufficio per un registratore" dissi.

"Molto bene" disse Bruce. Nel frattempo, vado in macchina per Porta un libro

Quando tornai in giardino, Bruce aveva un volume davanti a sé
92

Sembrava molto logoro. Era un libro il cui autore era stato il grande maestro Zen e famoso spadaccino, Takuan, che era uno dei primi ad applicare la psicologia all'arte del combattimento Con la spada Bruce aprì il libro e cominciò a leggere ad alta voce:

"La mente deve essere sempre nello stato di" fluire "di-
che, quando si ferma ovunque, significa che il flusso

jo è stato interrotto e questa interruzione è dannosa per le merci catrame della mente. Nel caso dello spadaccino, significa morte.

"Quando lo spadaccino si confronta con il suo avversario, non deve sar in lui, né in se stesso né nei movimenti della sua spada nemico. È semplicemente lì con la sua spada che, esente da tutto tecnica, è pronto solo a seguire i dettami dell'inconsapevolezza ciente. L'uomo ha superato se stesso come schermitore del spada. Quando colpisce, non è l'uomo, ma la spada nel ma- non dell'inconscio, quello che colpisce ".

Bruce fece una pausa.

- Capisci ora cosa intendo per "esso"?

Ho capito il concetto intellettualmente, ma hanno dovuto passare anni per capirlo in profondità.

Dopo molti mesi di pratica di un movimento particolare alato con Jim Lau, venne il giorno in cui il gomito volò improvvisamente, senza alcun pensiero cosciente.

- Molto bene, disse Jim. Non ci hai nemmeno pensato, ma tu *Bong-sao* era perfetto.

Nel tempo, molti altri miei semplici movimenti-

La mente è avvenuta correttamente. Il *mushin* stava iniziando- Lavorare. Ho capito che stavo lasciando fluire la mente

invece di limitarlo nei pensieri su ciò che è- ba facendo. Le mie risposte stavano diventando istintive e immediato. . . il risultato di lunghe ore di pratica e fiducia nell'insegnante e nei suoi insegnamenti.

Poco dopo pensavo di aver già imparato il mushin, sono entrato nel tappeto per un altro incontro tra le ali non degno di fiducia, certo che ero io, se non invincibile, quindi meno formidabile. L'"esso" era pronto per lavorare me.

Tuttavia, fin dall'inizio le cose sono iniziate dipingermi male; il mio avversario ha facilmente segnato un po' mentre aspettavo che apparisse "esso", che mai è successo Più ci pensavo, più mi confondevo Si sentiva.

Quando ho raccontato a Jim Lau della mia sconfitta, ha riso. "Pensavi di aver imparato una lezione", ha detto, "e poi, come tutti gli altri, hai dimenticato lo spirito della lezione. Ti sei bloccato. Quando stai pensando di dimostrare la tua abilità o di sconfiggere un avversario, la tua consapevolezza di te interferirà con le tue prestazioni e commetterai errori. avete Che c'è l'assenza di sentire quello che stai facendo. L'autocoscienza deve essere subordinata alla concentrazione. il la mente deve muoversi liberamente e rispondere ad ogni situazione immediatamente così che la tua coscienza non sia implicita ciascuno.

"Ad esempio, se hai paura, la tua mente si congelerà, il Il viment si fermerà e sarai sconfitto. Se la tua mente è fissa vittoria o sconfitta del tuo avversario, non sarai in grado di funzionare automaticamente. Devi permettere alla tua mente di galleggiare completamente la libertà. Nel momento in cui sei consapevole che stai cercando il armonia e fare uno sforzo per ottenerlo, quello stesso pensiero- Interrompe il flusso e la mente è bloccata.

"Ora hai la chiave del vecchio puzzle Zen: 'Quando Lo cerchi, non riesci a trovarlo.

"La tua mente si fermerà invariabilmente se dirigi la tua attenzione. zione al pensiero dell'attacco o della difesa. Quei pensieri creano un'apertura chiamata *suki*, un intervallo e la danno alla tua

94

avversario il vantaggio perché non puoi rispondere abbastanza- mente pronta a contrastare il suo movimento ".

- E come posso sbloccare il lucchetto? Ho chiesto.

- La cosa peggiore che puoi fare è provare a bloccare il blocco. Queo. La cosa migliore da fare è semplicemente accettarlo quando succede Scoprirai che generalmente si dissolve stesso.

- Non c'è altro modo per sbloccare i miei pensieri- menti?

"Sì", rispose Jim. Continua la tua formazione in modo che agire inconsciamente anziché intellettualmente.

"Siamo venuti di nuovo al mushin", dissi.

"Esatto," confermò. Hai mai notato come Cillez interpreta un atleta professionista? Formazione e la pratica prende il posto dello sforzo cosciente e questo è ciò Cosa fa l'atleta. Sono sicuro che Jimmy Connors no pensa a colpire la pallina da tennis più di Arnold Palmer è preoccupato di dirigere bene la pallina da golf. ^ Sono semplici- La mente è fornita. Gli sciatori sentono il terreno sul che sono e, quando hanno bisogno di fare un aggiustamento, questo è Automatico, senza pensare. . . È mushin.

95

DEVE PROVARE PIÙ MORBIDO

*Un giovane attraversò il Giappone e arrivò a una scuola di famiglia.
È un artista marziale. Quando arrivò al dojo, il sensei lo concesse
dell'udito.*

*"Cosa vuoi da me?" Chiesto l'insegnante.
- Voglio essere il tuo studente e diventare il miglior karateka di
questa terra ", rispose il giovane. " Quanto tempo ho cosa?
studio?*

"Almeno dieci anni" disse l'insegnante.

"Dieci anni sono molto lunghi", ha detto il ragazzo.

*E se studio due volte più duramente degli altri tuoi studenti?
ammaccature?*

"Venti anni", rispose l'insegnante.

*"Venti anni." E che ne dici di studiare giorno e notte, mettendo
tutti i miei sforzi?*

- Trenta anni - è stata la risposta data dall'insegnante.

*"Com'è che ogni volta che dico che lavorerò di più,
mi dici che ci vorrà più tempo? Chiese il ragazzo.*

*—La risposta è chiara. Quando un occhio è fissato sull'obiettivo,
È rimasto solo l'altro per trovare la strada.*

ANONIMO

SW

Pagina 44

AZIONE DI INSTALLAZIONE

Alcuni artisti marziali raggiungono un tale stato di coscienza, che dà il
impressione di un sesto senso; questa è la complessità totale nell'ambiente per
che i praticanti Zen tendono. Questo stato produce una calma profonda e
spensierato anche se si trovano ad affrontare situazioni minacciose, quando la paura o
La rabbia potrebbe sembrare una risposta naturale.

A causa della sua formazione, un esperto artista marziale non reagisce in alcun modo
personale, ma quasi come una legge naturale. Il lampo colpisce e il tuono si espande; il vento
soffia e l'albero si piega; l'attacco arriva e lui segue la risposta. L "'è"
accadendo.

Nel classico film giapponese *The Seven Samurai* , alcuni samurai disoccupati lo sono
Mette alla prova la tua abilità di spadaccino. All'interno del secchio della porta di
una casa, attraverso la quale tutti coloro che entrano devono passare, uno dei capi del villaggio
Ha nascosto un ragazzo. Non appena un samurai prova a trasportare il
All'ingresso, il ragazzo deve scaricare un colpo con un bastone per vedere come reagisce
il guerriero

Il primo spadaccino riceve il bastone con tutta la forza di chi lo maneggia e fallisce nel
prova. Il secondo sfugge al colpo, colpisce il ragazzo per rappresaglia e viene squalificato
per aver reagito con rabbia. Il terzo samurai sente la presenza di un nemico dentro
dalla casa, si ferma all'ingresso e dice a chi si nasconde vicino alla porta che no
Non provare nessun trucco con un guerriero esperto. Ciò dimostra che possiede il sesto
sento che gli anziani del villaggio stanno cercando.

Pagina 45

Conoscere e recitare sono i miei e gli stessi.

MASSIMO SAMURAI

Per ottenere la vittoria devi entrare nella pelle del tuo polpo

nente. Se non ti capisci, perderai il cento per cento

per cento delle volte Se ti capisci, vincerai il cin

Conta il per cento delle volte. Se ti capisci già

il tuo avversario, vincerai il cento per cento delle volte.

TSUTOMU OSHIMA

Le conoscenze tecniche non sono sufficienti. Bisogna trascendere

le tecniche affinché l'arte diventi un'arte senza arte,

Quel germoglio dall'inconscio.

DAISETSU SUZUKI

IL DOLORE NON PENSA

Gli artisti marziali o i karateka erano spesso feriti
Nan durante le prove. Per questo motivo, hanno dovuto sfidare
Sviluppare mezzi efficaci per affrontare il dolore. Dal momento che il
la maggior parte degli artisti marziali non sono maestri dello Zen, ma
uomini pratici che praticano lo Zen, molto raramente filosofano
su ciò che hanno imparato, anche se spesso com
Condividono le loro esperienze gli uni con gli altri.

Un pomeriggio di primavera del 1975, ho visitato Yong dojang
Tae Lee, insegnante di tae-kwon-do di settima elementare. leggere
aveva accettato di tenere un incontro con il pugile Mike
Cava, che sarebbe avvenuta all'Astrodome di Houston
estate, e sono andato con Pat Strong nello studio di Lee per vederlo
treno.

Lo abbiamo trovato da solo, in un angolo del dojang, a colpire
a pugni nudi una tavola di *makawara* . . . uno spesso
palo di legno avvitato al muro coperto di paglia
riso fissato con lo spago. La sua concentrazione era così
completo che non si rendeva conto di avere visitatori. gocciolando
102

Lee ha le nocche di sangue e giù per l'asta, ma lo ha fatto
Ha guidato a colpirlo potentemente e ritmicamente più e più volte.
Sei diversi minuti prima di guardare in alto. Poi ci vide e venne
il nostro incontro

Sebbene non fosse alto o pesante, Lee sembrava enorme e ha dato il
impressione di essere stato svuotato in un gi nero sfilacciato.
Ogni centimetro del tessuto di questo sembrava ingombrante dal potere
Sei muscoli. I suoi piedi sembravano blocchi di quercia, ma si mosse
senza sforzo, come se qualcuno lo stesse tirando verso di noi
per mezzo di una corda legata al suo centro di gravità. Recuer
Pensavo che il solo vederlo sul tappeto ti avrebbe causato
Mor a qualsiasi avversario. Tuttavia, il suo viso era sereno e
Stava sorridendo con gli occhi e la bocca quando si inchinò a noi e
poi mi ha salutato la mano nel modo tradizionale, con la sua mano
lasciato leggermente toccando il mio polso destro.

Ho notato che avevo le nocche della mano destra quasi in carne
vivo e gli ho chiesto se gli faceva male la mano. Lee rispose di no
aveva fatto male fino a quei momenti, quando pensava a lei.

"Ma deve essersi fatto male durante le prove", ho insistito.

Lee scosse la testa negativamente e poi ci disse il se

Storia guida:

- In Corea, il mio insegnante aveva ottantotto anni quando
Ha sofferto di una grave infezione del naso e dei seni frontali.
I medici gli dissero che dovevano farlo funzionare il prima possibile.
possibile. Quando hanno provato a dargli l'anestesia del dolore, lui
Lui ha rifiutato. I dottori avevano paura di gestirlo senza prima ammin
Gli ho dato la droga, ma il mio insegnante era determinato.
"Alla fine, i dottori hanno accettato, ma me lo hanno chiesto
Ero presente. Il mio insegnante chiuse gli occhi e si rilassò
quando il dottore presentò il suo bisturi. L'operazione è durata
due ore e il mio insegnante non si è mai mosso o fatto alcun gesto
il dolore. L'espressione sul suo viso non è cambiata nemmeno una volta.

103

“Quando l'intervento è terminato, il mio insegnante ha aperto gli occhi e

È sceso dal tavolo operatorio. La ragione per cui non l'ha mai fatto
Ha mostrato dolore, è che ha pensato a un altro
parte".

-
Com'è possibile? Ho chiesto.

-
Regola il tuo respiro e imposta gli occhi e la mente su un'altra coppia
te. . . forse su una pietra o da qualche parte sul pavimento o
soffitto. Concentrati su quell'oggetto, assaggialo, assaggialo, daglielo co
lor e odora la dimensione. Lascia che assorba tutti i tuoi pensieri
Menti e la concentrazione e il dolore diminuiranno. Quando io
Stavo colpendo il makawara e tu sei entrato, la mia mente
Ero a casa in Corea. Sebbene fossi nel mio dojang,
Ho visto le montagne che ho incontrato nella mia adolescenza e
Ragazzi con cui ho giocato, ho sentito le loro risate e la voce di me
madre. Non mi rendevo conto del dolore della mia mano.

-
Come puoi vedere, la mia mente era altrove e senza
Mente, non può esserci dolore. Una volta conquistato il do
lor, tutto il tuo atteggiamento riguardo alla conquista di altre cose tranne du
Aumenti aumenta.

Giorni dopo aver visitato Lee, sono dovuto andare a vedere la tana
Tista per i lavori dentali di routine. Il dentista ha suggerito a
Iniezione di novocaina per uccidere il dolore. Ricordando cosa
che Lee mi aveva detto, ho deciso di testare la sua tecnica e
che il dentista ha svolto il lavoro senza anestesia.

Ajeczfi un minuto o due per preparare e ho iniziato a ri
Respiro, fissando gli occhi e la tua critica
ad un certo punto sul tetto, come mi aveva spiegato Lee. Al
Pochi istanti dopo il dentista e poi io
Mi sono reso conto che non avevo nemmeno capito che ci fosse
sto lavorando

Di recente ho avuto un'altra esperienza a supporto della tecnica di
Lee. Un giorno, mentre mi allenavo, ho sofferto di un muscolo
della schiena e il dolore era così intenso che caddi a terra come se
104

Mi avrebbero sparato e avrei iniziato a piangere a causa del dolore.
Ho iniziato ad analizzare il dolore, a gustarlo, a provare
assegnare un sapore, annusarlo e visualizzarlo di un colore.
Anche se il dolore era ancora lì, molto presto mi sono sentito meno dentro
teso perché il mio cervello lo stava indagando.

Il potere di concentrazione della mente è più forte del
dolore quando l'artista marziale ha imparato a usare la tecnica
Zen di "mente sulla materia".

105

UNO SFORZO NESSUN EFFETTO

Un buon artista marziale dovrebbe essere in grado di saltare da qualsiasi
posizione o postura e colpisci il tuo avversario senza telegrafare il tuo in
intenzione. Questa tecnica, a volte chiamata "esplosione", da sola
la mente può essere raggiunta in assenza di qualsiasi pensiero con
cliente precedente . . . invece di quale pensiero e azione
Devono essere simultanei.

Durante una delle mie lezioni Lau wing-chun.conjimm, questo è
Ti ha messo di fronte a me con un guanto da baseball in una mano
e mi ha chiesto di colpirlo prima che potesse spostare il
mano. Tuttavia, ogni volta che ho lanciato il pugno, già
Avevo sentito la mia intenzione e mosso il guanto. Anche se c'erano

ha iniziato l'esercizio con corpo e mente rilassati, pron
Era teso e accelerato, frustrato dal fatto che lui
Sono stato in grado di anticipare le mie azioni. Anche quando finiscono
Tu, ha tenuto il guanto quasi immobile, non potevo uccidere
soffiare.

"Riposa", ha consigliato. Non provarci più. Mentre io
ti sforzi "più veloce e più potente sarai".

107

Continuiamo con l'esercizio fino a quando non mi sono esaurito e, per
di conseguenza, totalmente rilassato. Finalmente, senza im
Se ho colpito il bersaglio o no, ho visto un'opportunità e lan
cé il colpo; la mia mano si posò sul guanto con un impatto sa
tisfatorio.

-
(Perfetto! "Urlò Jim. Alla fine sei esploso come te
dovrebbe. . . E sai perché? Avevi il corpo e la mente si rilassa
entrambi. Smetti di preoccuparti se avevi ragione o no. È la cura o quella di
È lui che ostacola lo sforzo senza sforzo.

Mi voltai e lo affrontai di nuovo, determinato a ripetere il risultato,
Ma ho fallito

-
Ci stai provando troppo - disse pazientemente Jim. lasciare
Preoccuparsi così tanto.

- Ma a cosa serve colpirti quando *non lo faccio*
Importa se lo raggiungo o no? (Quando voglio farlo, non posso!
—Devi smettere di preoccuparti di farlo e renderlo semplice
mente. . . senza sforzo e naturalmente, quando la neve cade
Un albero o bolle d'acqua in una primavera. Una volta che hai
Hai praticato qualcosa per molto tempo, che diventerà
In una seconda natura. Non preoccuparti di stabilire un contatto
Con il guanto. Lanci il colpo senza sforzo cosciente. lasciare
Lascia che accada la cosa.

Sono passate molte settimane prima che potessi ripetere il mio
prodezza della prima volta e ancora è successo quando già
Avevo quasi perso la speranza e non mi importava molto.
Aha! - urlò Jim. Questa volta non ti importava più e lo capisci
te. Stai finalmente iniziando a capire il segreto. Ma se tu
Avrei detto, non avresti mai capito. Ha incontrato
Dovevo venire dall'interno.

- Lo so, ma non lo so - dissi sinceramente.
- Allora lo dirò a parole per te - disse. Si rilassa
e concentrazione vanno di pari passo, ma l'eccezione
La concentrazione di siva si sconfigge. Se sei vero
108

mente rilassata e lasci che il corpo e l'inconscio facciano il loro
parte, invece di rendere la mente consapevole il tempo di lavoro
in più, la concentrazione può diventare uno sforzo senza di essa
Mi costringo.

-
Va bene se lo dici tu ", risposi," ma quando a
il pugno sta per incastrarsi nel mio stomaco o na
Riz, non è facile non preoccuparsene.
La risposta di Jim fu:

-
Non preoccuparti troppo.
Quel fine settimana, mentre giocavo a tennis, ho notato una fede
nome che avevo notato prima. Molto spesso

quando un servizio è stato lungo o è andato un po' fuori, l'ho restituito. Lo sapevo perfettamente. Mi sono reso conto che quando ha servito. Quando è caduto dal tavolo, non avevo bisogno di fare un buon tiro, quindi ho colpito la palla senza molta attenzione o cura e generalmente fatto un ritorno di prima. Ora sapevo cosa stavamo facendo. <Q <uerido'd «eir. qualunque mette in mezzo "« forza «senza ^ w« ®í «rwrí® pitwcu-paci6n o un tentativo di farlo bene.

Durante le mie prossime lezioni di tennis, ho deciso di smettere fora * wsEie ed essere "ilfcwsB9e" ti accetta ogni lezione come un jwego, poiché non ho più "" portato 4 "" e" oo no. C «* Ho lasciato lottare ", ha sognato. Ci era riuscito.

Quindi ho trasferito lo stesso principio al mio lavoro. anche se eafreatado quello che sembrava VNN & programmazione "" possibile, Mi sono detto: "Al diavolo tutto ciò che farò semplicemente".

La mia concentrazione era "gwdáz-ó, ma l'aae si sentiva" trattenuta fisicamente e mentalmente. Miece -lo flfwe tercia 4fwe facciamo in meno tempo e con meno sforzo di quanto avrei pensato possibile. Non ho permesso La zia si irrigidisce e si preoccupa per "ei * tt *" teajo ero ah A quel tempo, mi sentivo libero f> «** • aétir-adnia & te. IBstress era senza alcuno sforzo.

*La mente di un uomo perfetto è come uno specchio. non con-
Non servire niente. Riflette, ma mi sono ritirato. Quindi amico
Perfect può agire senza sforzo.
GHUjtHG- TZU
Meno sforzi, più veloce e più potente sarai.
BRUCE LSE*

FARE DI PAURA UN AMICO

Era solo un piede nudo, ma non potevo evitarlo. Cadrà da qualche parte nel corpo. Il mio respiro era stancante e sentivo le braccia e le gambe come pesi di piombo. Ogni volta quel rae si mosse, quel piede sembrò trovare l'opportunità di farlo cadere su di me abbastanza forte da togliermi il respiro.

Il mio avversario aveva le mani, ma erano i suoi piedi a farlo Temevo

Quando l'incontro finì, ero completamente fuori hausto. Aveva la bocca asciutta e sudava copiosamente. L'insegnante Han, che stava guardando il kumite, mi chiamò. Sono andato con lui mi inchinai e mi alzai in attesa i tuoi commenti

- Nel dojang non puoi scappare quando hai paura - I ha detto. In effetti, è il posto perfetto dove impari ad affrontare abbi paura Quasi sempre, generiamo il nostro professionista pie paure, e questo è particolarmente vero quando ci troviamo di fronte Abbiamo una situazione insolita che *distrugge la nostra* cauzione. Ed è quello che ti è successo oggi.

All'improvviso, senza alcun preavviso, il suo piede si alzò Dal pavimento alla mia testa. Senza pensare, le mie mani volarono alla posizione di guardia e ho fatto un grande passo indietro, fuori della sua portata.

-

Non muoverti! Ha ordinato. Non ti colpirò.

Ancora una volta, il suo piede si alzò, fermando il spessore di un pelo sul lato destro della mia mascella, per dopo riapparire rapidamente dal lato sinistro. Ho sentito il suono esplodere vo della sua valigetta gi quando, con il piede, sfiorò la punta del naso. Stavo tremando, ma non mi ero mosso.

- Bene, ha detto. Stai fermo e calmo, fiducioso
Che non sei in pericolo.

Ho fatto come mi ha ordinato. Solo nei seguenti momenti
Ho sentito lo scatto quando il suo piede ruotava su tutto il mio corpo, fermare sempre un millimetro dal contatto.

-
È necessario sviluppare la fiducia per gestire la paura
- ha detto. Avrò uno degli studenti che praticano i calci contro di te ogni giorno che vieni, con istruzioni che ha più dovrebbe prendere contatto. Fino alla tua paura di essere dato un calcio diventa familiare e lo sviluppi cauzione, stai fermo e non reagire. Nel tempo, non avrai più paura; Te lo prometto
Si inchinò a me, intendendo la fine del lezione. Quindi, quando vestito con abiti da strada, io Stavo per andarmene, l'insegnante Han mi ha segnalato di entrare nel suo ufficio

-
Ho una storia da raccontarti - disse: Quando lo ero
Ero un bambino in Corea, ero terrorizzato dalle tigri
Il tempo era ancora lì. Nelle prime fasi del mio apprendimento addestramento di arti marziali, il mio insegnante, che aveva notato Tado della mia paura, mi disse che quando meditava, mi visualizzava
Ho lottato con una tigre. Le prime volte, la tigre
Mi ha sempre sconfitto. Poi ho iniziato ad andare allo zoo di Seoul

114
studiare le tigri lì, conoscendo le loro abitudini e movimenti

Nel tempo, l'ho capito, anche se la tigre certamente
Era un animale spaventoso, aveva i suoi punti deboli. Non ne avevo una completa mobilità nelle mascelle e su cui si basava troppo le zampe posteriori per strappare il suo avversario. Ho iniziato a pla vicino a strategie per i miei incontri immaginari con la tigre e per trovare il modo di sfruttare le loro debolezze. molto presto, ogni tanto vincevo una scaramuccia e il mio tesoro
Le tigri hanno iniziato a sbiadire. "

Il Maestro Han sorrise e fece un gesto, indicando il pa Reti di ufficio.

- Ora, come puoi vedere qui, i muri del mio ufficio
Sono coperti con fotografie di tigri. Quando sono solo Studio alcune delle foto e mi immagino conflitto con l'animale. A volte divento trionfante e dentro Altri perdono la battaglia. Tuttavia, non ho più paura di loro perché ho già familiarità con loro. Nel bruciare la corda
Mi sento tranquillo, che dovrebbe essere così, perché l'ho scoperto
È vero che la paura è un'ombra e non una sostanza.

Mi ci sono volute diverse settimane per affrontarlo costantemente i calci degli studenti del Maestro Han, la realizzazione che, quando provavo paura, di solito mi spaventava lo stesso, e che le mie stesse paure erano solo un aspetto di a situazione che allo stesso modo potrebbe essere contemplata senza zo Zobra. Quando ho accettato il fatto che mi stesse spaventando
Lo stesso, ho iniziato a perdere la paura. La mia mancanza di fiducia era la quello ha causato l'intero problema.

Avendo superato alcune delle mie paure, ora lo so
che è meglio affrontare una situazione terribile che ignorarla,
e accetta il fatto che è normale provare paura. da

Ad esempio, ho lasciato per un altro giorno un confronto emotivo con Avevo paura di lui. Quando ho capito che lo scontro era
115

Pagina 53

inevitabile, ho iniziato a visualizzare le forme che potevo prendere, affrontarli e analizzare le mie paure. Qual è stata la cosa peggiore Si potrebbe dire e come posso reagire? Visualizzando le possibilità per qualche tempo, ho ridotto le mie paure nelle loro giuste proporzioni fino alla fine Ti ho sentito pronto per l'incontro. Certo, questo si è rivelato essere molto meno difficile di quello che avevo all'inizio.
116

Pagina 54

COME GUARDARE CON FIDUCIA

Una delle prime lezioni che uno impara nel dojo è che la mente è un fattore potente in tutto ciò che si fa, anche in quegli esercizi che apparentemente richiedono a massima forza fisica, ad esempio la prima volta che Ho affrontato un mattone che ha dovuto rompere con il canto del mano, ero sicuro che sarebbe stata la mia mano, e non il mattone, Quello che si spezzerebbe. Ho affidato le mie paure a Pat Strong, i miei ins Amministratore e amico da molti anni.

-
Voglio che tu faccia dei passaggi al mattone ", mi disse.
Ripeti per te stesso: "È così che ho intenzione di romperlo." poi, **visualizzare la parte inferiore del mattone. Non prendere in considerazione il parte di sopra, ma pensa solo al fondo.**
Quando ti senti pronto, cancella la tua mente da tutti i pensieri, Tranne l'immagine della tua mano che passa attraverso il mattone.
Pat quindi posizionò il mattone che stava per rompere gli altri due mattoni, formando con i tre un piccolo arco. io
Mi inginocchiai di fronte ai mattoni e lentamente abbassai la mano, fermandomi negandolo sulla superficie superiore del mattone, ma visualizzalo
Gli passo la mano fino in fondo.
118

-
IAhora! Gridò Pat.
Con mia sorpresa, ho rotto il mattone in modo pulito in due e una scimmia Non mi ero reso conto di averlo fatto.
Ho presto imparato che impiegano quasi tutti gli atleti di successo Quel sistema di visualizzazione. Una volta ho scritto un libro sul tennis con Billie Jean King e le ho chiesto com'era che quasi mai ha commesso un doppio fallo in una partita, anche se Vuoi sotto pressione.

-
Prima del secondo servizio, lo visualizzo entrando bene —di Jo lei. Non mi lascio mai pensare per un momento alla posizione capacità di un doppio errore.
Ma cosa succede se i pensieri negativi entrano nel menu? voi? Durante una delle mie ultime prove con Bruce Lee, ho avuto la mente ha preso una lettera che avevo ricevuto da un editore, in cui mi ha chiesto di riscrivere un certo numero di capitoli di un libro in cui aveva già impiegato un grande canti Dai tempo. Mi sentivo depresso, convinto che li

Il fratello era impubblicabile. Bruce senti immediatamente che il mio la concentrazione era altrove e mi chiese se fosse quello caso. Ho dovuto ammettere la mia preoccupazione e mi fidavo di lui Questo mi ha preoccupato.

-

La mente è come un giardino fertile ", ha detto Bruce. In esso Tutto ciò che vuoi piantare crescerà. . . bellissimi fiori o zizzania. E lo stesso vale per i pensieri sani e ho visto grasso, o *con i negativi* che, come *la zizzania*, strangoleranno e sopraffarranno gli altri. *Non lasciare che i pensieri ne i gativers entrano nella tua mente perché sono la zizzania che Strangolare la fiducia.*

-

Sembra grandioso - dissi - ma i pensieri già Ci sono. Come posso liberarmene?

—Io mi fiderò di te per il segreto di come prenoto la mia mente pensante tosse negativa ", ha detto Bruce. Quando quel tipo di pensieri pe Netran nella mia mente, li visualizzo come se fossero scritti in un

119

pezzo di carta Quindi, mi visualizzo mentre realizzo un pallina con quel pezzo di carta. Poi, mentalmente, accendo un fuoco e visualizzo che brucio la palla fino a quando non è fatto ceneri. Il pensiero negativo viene così distrutto e mai Ritorna nella mia mente

-

[Che bello! Ho esclamato. Ma come posso sviluppare il fiducia nel fare questo compito?

-

Visualizzare il successo invece del fallimento, credendo "Posso farlo" invece di "Non posso". pensieri i negativi sono irresistibili solo se li incoraggi e li permetti Ti dominano.

Ho capito allora che certi pensieri negativi la mente mi stava dominando, razionalmente, lo so Sapevo di poter fare il lavoro. Non avevo mai pensato a visualizar il problema risolto o il lavoro svolto, come Bruce suggerito. Né aveva provato a "pensare attraverso" il professionista blema, come Pat Strong mi aveva insegnato a fare con il drilllos. Tuttavia, questa volta, quando ho iniziato a riscrivere il file capitoli, continuavo a pensare al successo come a qualcosa Mi sono distinto nella mia mente e presto li ho finiti. Questa tecnica di visualizzazione è utilizzata dagli artisti marziali In molte situazioni. Ad esempio, l'istruttore di karate, Sam Brodsky, ha recentemente pianificato una sua dimostrazione studenti, in cui ha cercato di rompere nove lastre di cemento Con un pugno.

Il cemento era accatastato sul pavimento di fronte a lui e Brodsky Ha preso una posizione semi-inginocchiata. Ha fatto due passaggi falsi a le lastre e poi profondamente ispirate. Quindi con un esten "Kiai!" (Espirazione del respiro), scaricò il pugno Contro le lastre. Tutti si sono rotti, tranne gli ultimi due. Dopo l'applauso, ho notato che Brodsky stava diventando bianco faccia e consegnò la classe a uno dei suoi assistenti. L'ho trovato negli spogliatoi, esaminando la sua mano con

120

scoraggiamento. Era chiaro che l'aveva ferita. anche che certamente soffriva molto, non dava segno a questo proposito quando se ne andò, dicendo che sarebbe meglio per lui vedere il suo medico.

Più tardi ho appreso che molti dei bambini erano stati spruzzati
Le ossa delle nocche della mano destra. medici
hanno classificato il danno come "frattura spostata" e hanno deciso
operare. Dopo l'operazione, hanno saldato la sua mano con
fili e Brodsky gli dissero che dovevano andare
da quindici a diciotto settimane prima di qualsiasi
processo di guarigione I dottori lo hanno dichiarato, probabilmente
mente, sarebbe passato un anno prima che si riprendesse anche se fosse stato il
uso parziale della mano.

Brodsky, che ha studiato arti marziali in Corea e in Giappone,
Crede che la chiave della guarigione sia nella mente. La notte che
È tornato a casa dall'ospedale con una mano intonacata, lui
Giaceva a letto con gli occhi chiusi, immaginando che i suoi
la mano era un cantiere.

Ecco la sua storia:

- Mentre ero sdraiato sul letto, ho immaginato che si sentisse un fischio
e visualizzato un'orda di ometti con mix, cemento e
strumenti di saldatura, che sono scesi al calco in gesso per bloccare
vaso nella ricostruzione della mia mano. I piccoli uomini combattono
divise da lavoro di diversi colori, caschi metallici e
persino slogan sulle loro camicie a maniche corte. Mi sono concentrato
entrambi nel modo in cui erano vestiti e nei loro strumenti
e squadra, ho dimenticato il dolore. Quindi il sogno è seguito.

“La mattina mi sono svegliato immaginando di aver sentito il suono sil
bato. Era come se i piccoli uomini avessero lavorato tutto il tempo
Turno di notte che mi salda le ossa della mano.

“Ogni notte, per tre settimane e mezza, prima

Mi sono addormentato, ho sentito il fischio e ho visto i piccoli uomini lavorare
121

scendendo nella mia mano. Avevano agganciato pulegge alle ossa e
Hanno lavorato con graffette e giunti.

“Due settimane dopo, quando sono tornato a vedere il dottore, sa
Presi la mano dello stampo e commentai che il processo di guarigione era
"fantastico", ma che le mie nocche mi si erano congelate
tossire. La mano sarebbe rigida. Ha messo la mia mano in un ca
Baciami e mandami a casa.

“Ogni notte, da allora in poi, prima di dormire ima

Mi sono rivolto agli stessi uomini che lavorano sulla mia mano. Per quello
quindi, la sua squadra era cambiata. Adesso lavoravano
fare con lime, olio, grafite e materiali lubrificanti e
Hanno reso le cose più morbide. Hanno iniziato a limare e levigare il nu
dillos. Quando, sette settimane dopo, sono tornato di nuovo a
Vedi il dottore, ha detto che era "un miracolo". Il processo cu
razione, che aveva calcolato in un anno, aveva richiesto solo
dieci settimane. "

Sei mesi dopo la guarigione della sua mano, Brodsky completò
Dimostrando con successo ai tuoi studenti.

Lo scorso inverno ho usato la tecnica di Brodsky per visualizzare il
processo di guarigione, per alleviarmi di grave congestione
dei bronchi Ogni mattina e ogni notte, per tre giorni
Consecutivo, ho visualizzato con cura una scopa da neve
guardando attraverso i miei bronchi, eliminando la congestione e
aprendo i passaggi. Mi sono esercitato a vedermi guarire per
Completo e molto presto ero di nuovo in salute.

122

IL POTERE DEL CONCENTRAZIONE

Bruce Lee era alto solo 1,73 m e pesava quasi 68 kg, ma era qualcosa di incredibile quanta potenza potessi generare. Una delle sue dimostrazioni di potere preferite era la sua "Pugno da un pollice". . . Tenendo la mano a un pollice lontano dal petto di un uomo molto più alto e pesante di lui, Bruce poteva abatterlo o buttarlo indietro. Un giorno, mentre Bruce mi ha allenato nel cortile di la mia casa, un mio *amico* che aveva sentito parlare di lui si presentò Per osservare la sessione. Il mio amico era un nastro nero nel judo e lui peso vantador. Ci stava guardando da qualche minuto tossire. Quindi, poiché il giovane insegnante non aveva un aspetto formidabile, decise di *mettere alla prova Bruce* e glielo disse quello, sebbene i suoi movimenti lampeggianti fossero imprevedibili. Tuttavia, non pensava di avere molto potere.

- Ho abbastanza per fare i compiti - disse Bruce Tranquilamente.

Il mio amico era ostinatamente determinato a sfidare Bruce e, quando la sessione finì, sollevò il problema di
1 «potenza.

124

Bruce ha chiesto al mio amico di essere piazzato un po' più di
A due metri dalla piscina.

-
Affermare ", ha detto Bruce, mettendo una mano con dita estese, nel petto muscoloso del mio amico.

-
Sto solo per chiudere una mano in un pugno e strapparla.

-
Non può essere ", rispose il mio amico che, comunque ras, ha affermato.

All'improvviso, Bruce chiuse le dita e gli strinse la mano in un pugno - un movimento di circa un centimetro - e il mio amico tornò in piscina.

Quando è uscito da quest'acqua gocciolante, il mio amico ha appena prechiese docilmente se poteva entrare in bagno per asciugarsi.

L'ho seguito all'interno della casa e l'ho trovato seduto sul bordo della vasca, sforzandosi di riprendere fiato ed esaminare *
Nuoto al petto

-
Mi sento come se mi fossi colpito con un martello

-
ha detto. Non ci avrei mai creduto.

Quindi ho chiesto a Bruce come aveva fatto.

- Mi sono rilassato fino al momento in cui ho messo in gioco tutto il muscoli del mio corpo ", ha spiegato, " e poi ho concentrato tutto il Forza nel mio pugno.

"Per generare un grande potere", ha continuato, "prima devi rilassarti completamente e raccogliere tutte le forze, e poi concentra la tua mente e tutta la tua forza nel colpire il bersaglio.

Ancora una volta, ho deciso di provare ad applicare il principio di concentrazione focalizzata sul mio gioco di tennis. Durante un riscaldamento Mentisco, quando di solito ero un po' teso, l'ho fatto

uno sforzo consapevole per rilassarsi e raccogliere tutte le mie forze fino al momento del contatto con la palla, poi io

Mi sono concentrato solo sul colpire la palla correttamente, tenendo la mente nell'area del tavolo dove volevo

Lascialo cadere. La palla è stata lanciata dalla mia racchetta con

tremenda velocità e cadde esattamente dove volevo
125

cadrà È stato lo scatto migliore che abbia mai fatto. E ogni volta che lo sei la sana dimostrazione di Bruce del potere concentrato, io stato in grado di duplicarlo.

Un insegnante di Zen è andato a fare una passeggiata con uno dei suoi studenti e lui

Indicò una volpe che inseguiva un coniglio.

"Secondo un'antica favola", disse l'insegnante, "

Il coniglio scapperà dalla volpe.

"Non lo farà", rispose lo studente. La troia è più veloce.

"Ma il coniglio lo eviterà", ha insistito l'insegnante.

"Perché ne sei così sicuro?" Chiesto lo studente.

*"Perché la volpe corre a mangiare e il coniglio corre
salva lo xnda ", rispose l'insegnante.*

126

OPZIONI MULTIPLES

Mas Oyama è un coreano che insegna karate a Tokyo. anche che ha solo quarantaquattro anni, Oyama è un insegnante tra insegnanti, e molti lo considerano l'artista del mare cial più grande di quanto esiste. Le sue imprese sono leggendarie. a di sviluppare la sua disciplina, resistenza e corpo, ha trascorso anni e metà vivendo da solo nelle desolate montagne del Giappone, ha allevando 2000 lucertole ogni giorno e colpendo gli alberi con il pugni fino a quando non hanno gocciolato il sangue. Per sviluppare il concentrazione sedeva sotto una cascata di acqua ghiacciata e Ho meditato sui koan Zen (domande che pensavano ra cional non può risolvere), creando così uno stato di tensione in Telectual che ha portato al raggiungimento di chiarimenti.

Oyama può cantare una dozzina di mani di tegole, facilmente come un boscaiolo

Taglia un ramo con un'ascia. Ho visto il film in cui affronta l'assalto di un toro e abbatte l'enorme

Animale con un paio di colpi. Il primo colpo lo divide in due una delle corna; il secondo, scaricato nel testuz, a sinistra sbalordito l'animale.

128

Oyama è un uomo robusto, che sembra un Buddha. . . SOLI C, permanente, ed è tutt'uno con se stesso e il suo ambiente. Il paesaggio del suo viso è piatto, calmo e imperturbabile, con ha appena lasciato un sorriso agli angoli della bocca, e lo sono i suoi occhi che trafiggono uno: intelligente, calmo, dà Ros e avvisi. . . Sembra che veda e capisca tutto. Di solito è silenzioso e si siede tranquillamente, apo imponendo le mani sulle mie cosce. . . Tutti quelli che arrivano al suo pre Sencia si sente calma per la sua serenità.

Quando ti viene chiesto qual è l'origine della tua tranquillità, La risposta di Oyama è inafferrabile, così come molti dei risposte offerte dai maestri Zen.

- Il karate non è un gioco, dice, non è uno sport. Non lo è Nemmeno un sistema di autodifesa. Il karate è un esercizio Metà fisica e metà spirituale. Il karateka che ha dedicato ogni anno necessario all'esercizio fisico e alla meditazione, è a persona tranquilla Non ha paura di niente. Può essere calmo Fai all'interno di un edificio in fiamme.

Dopo aver dedicato molti anni alle arti del mare Penso di poter capire il significato di base del pa

Le labbra di Oyama. Tale serenità può essere raggiunta solo estendendosi totalmente in qualunque cosa faccia, sapendo
Ha fatto tutto il possibile.

Come Oyama si è spinto oltre i limiti precedenti
al di fuori delle tue capacità mentali e fisiche, nulla può am-
lanciarlo o preoccuparlo.

Quando Oyama esegue il karate, si ha la sensazione di
che è avvolto nell'impenetrabile bozzolo del suo ex-
esperienza, eccellenza e conoscenza di sé. Non lo so mai
mostra prestazioni nervose, è sempre divertente
lavorare in un'area che hai già esplorato completamente.

Oyama è l'epitome del maestro Zen in combinazione
con il maestro di arti marziali. Per la sua calma

129

preoccupata, è in grado di prendere una decisione ragionevole tra di lei
molte opzioni possibili anche affrontando la minaccia di un pe-
collegamento vita o morte.

Oyama, come molti altri insegnanti che hanno dedicato loro
vita alle arti marziali, ha imparato che ci sono modi
risposta multipla ad un attacco sul tappeto, allo stesso modo
come ci sono più linee d'azione che puoi

Si dà una mano in ogni situazione della vita. Gomo Oya

Ma è calma e sicura di se stessa e delle sue capacità,
puoi rispondere con la massima facilità possibile
fallo gentilmente.

Le mie esperienze sul tappeto mi hanno insegnato questo
ci sono alcune cose su cui posso fare qualcosa e altre
in cui non posso fare nulla. Ho imparato a considerare il
le alternative erano una specie di calma indifferente e, avendo
preso una decisione razionale, seguiva fino alla fine.

Anche nel mezzo di un terremoto, un probabile artista marziale
La mente manterrebbe la calma e il suo senso delle proporzioni.

Al primo rombo, si diceva: "Sono in terremoto

Qual è la cosa migliore da fare? Mettiti sotto il telaio
di una porta? Corri fuori? Resta dove sono?" Si

Decise di muoversi, lo avrebbe fatto con calma, a causa della sua decisione

Si baserebbe sul pensiero razionale. Qualunque sia la tua
decisione, reagirebbe ai fatti della situazione e non al
Fantasia della minaccia.

Ed Parker, insegnante di karate americano, racconta
quello stato di tranquillità con avere "una mente come la
ancora acqua" (*stesso no koro*).

■ Come si acquisisce una "mente come l'acqua" ferma? uno
impara a lasciarti trasportare dal flusso della vita, dalla corrente
di esistenza Quando si verifica un evento avverso nella vita di
Uno, devi reagire *senza* fretta o passione. capire
che, in quasi tutti i casi, probabilmente ne hai di più

130

ternativas di cui pensa di avere. Resta ancora un mese
prima di agire o reagire e tenere conto dell'alterazione
nativo. Quindi, dopo aver deciso di seguire un corso AC
zione, procedi con calma.

131

NO ZEN

Non molto tempo fa ho osservato una disputa tra due artisti del mare Cials di altissimo livello. Uno di loro era un istruttore che Aveva il suo dojo, l'altro era stato il suo migliore amico. . . voi Così ha deciso di aprire la sua scuola. Nel processo, ha preso Ricevo diversi studenti dal dojo del suo amico. Come amico intimo dei due, sono stato sorpreso di scoprire il ostilità irrazionale che si era creata tra di loro. È stato parlato che le vendette dovevano essere esercitate tra le due scuole, di scontri personali, recriminazioni e asserzioni Leoni di inimicizia. Entrambi gli artisti hanno dato libero sfogo a a comportamento che ci si aspetterebbe da bambini viziati, cosa che mi ha fatto capire che è possibile essere un insegnante d'arte marziale senza padroneggiare lo spirito dello Zen. Ciò potrebbe sembrare in contraddizione con gran parte di ciò che Ho scritto in questo libro, ma la nuda verità è che è po è possibile padroneggiare le tecniche fisiche delle arti marziali senza comprendere o assorbire le basi spirituali e filosofiche di ta Le arti D'altra parte, è anche possibile applicare i principi

133

pios spirituali dello Zen alle arti marziali senza essere coinvolti Sé in loro.

Penso che si possa imparare molto sullo Zen qualsiasi attività che pratici, se uno rimane con cliente delle reazioni interne stesse. La chiave è in a costante esercizio di percezione, di sorveglianza del menu Rilassamento di tè e corpo. Se applichiamo i principi di Zen, che libera una persona dalla preoccupazione, dallo stress e ansia di vincere o perdere.

Da quando ho iniziato a studiare arti marziali fa molti anni ho notato cambiamenti, uguali a quelli del pe cari, nei miei atteggiamenti e nelle mie azioni. Ad esempio, tutto Le mie attività in molti altri sport sono migliorate. Lo sono già un tennista migliore perché posso colpire la palla senza pensaci, liberando il mio corpo e permettendomi rilassati fisicamente e mentalmente. Ora corro meglio perché già Non sono preoccupato di correre una certa distanza o una certa distanza quantità di tempo

Anche il mio atteggiamento nei confronti del mio lavoro è cambiato. fa anni ho pensato troppo a quello che dovevo fare, ci provo duramente troppo, rimandato compiti difficili, sperato di essere, di vena o succhi creativi iniziano a fluire. Nel presente Dai, lo faccio solo senza sforzo cosciente, e il lavoro bassi flussi perché lui e io siamo una cosa sola e non siamo in conflitto l'uno con l'altro.

Anche lo studio dello Zen nelle arti marziali mi ha aiutato dato per cambiare la mia vita personale, e ora mi sento più tranquillo da, più ricco e più pieno. Ora ho più pazienza, più a Lensure verso gli altri e maggiore fiducia in se stessi. me Mi sento un padre, un marito e un amico migliori. Ho perso gran parte dell'intransigenza e della combattività che scaturivano La mia insicurezza. Certo, preferisco ancora non farlo der un gioco, l'opportunità di un lavoro o una discussione,

134

ma, quando lo perdo, posso accettarlo con più grazia e Considera la sconfitta come parte del processo di apprendimento.

LA STRADA DELLA VITA

L'uomo nasce morbido e debole.

*Quando muore diventa duro e rigido.
Le piante verdi sono tenere e piene di linfa.
Alla morte appassiscono e si seccano.
Pertanto, l'ho irrigidito e ciò che non si piega
È un discepolo della morte.
Il morbido e ciò che cede è un discepolo degli inda.
Pertanto, un esercito senza mobilità non vince mai
in una battaglia
Un albero che non si piega si rompe facilmente.
Il duro e il forte cadranno.
Il morbido e il debole dureranno.
Lao Tzu
135*

IL KARATO SIN ARMAS

Sono stati scritti molti libri sul karate. Nella mia opera Nion, il migliore di tutti quei libri è stato scritto dall'insegnante di più fantastico di tutti, Gichin Funakoshi. Quasi novant'anni di all'età, ha scritto la sua autobiografia, *Karate Do \ My Lifestyle*. Quando parla dei suoi famosi insegnanti, non solo del suo insegnante tria nella tecnica, ma anche del loro stesso comportamento Azioni critiche, Funakoshi rivela il vero spirito di karate

Una delle mie storie preferite nel suo libro fa riferimento a una delle i loro insegnanti, l'insegnante Matsumura. La storia ha inizio alcuni decenni a Naha, in Giappone, nel piccolo laboratorio di a Incisore, che era anche il campione locale di karate papà. L'incisore era un uomo gigantesco e voluminoso muscoli che quasi spezzavano le maniche corte del suo kimono. Avevo appena quarant'anni, ero nel cuore Nitudine della sua virilità.

Un giorno Matsumura entrò nel laboratorio dell'incisore. Sebbene di aspetto non formidabile come questo, Matsumura,

137

che allora aveva trent'anni, era anche a uomo imponente, alto e con gli occhi neri per sembrare pro da lui fondata. Tuttavia, la sua voce era morbida quando descrisse un disegno Volevo che registrassi sul tubo della tua pipa.

L'incisore alzò lo sguardo sul suo visitatore e disse:

-

Chiedo scusa, ma non sei Matsumura, il insegnante di karate?

-

Sì ", ha risposto Matsumura. Perché?

-

Si dice che tu sia il miglior istruttore di karate di tutti il paese Insegna persino al capo del clan, vero?

-

L'ho fatto ", disse amaramente Matsumura, " ma non più A dire la verità, il karate mi annoia già.

-

Non capisco ", ha detto il registratore. Lo sanno tutti Che sei il miglior sensei del nostro tempo. Se non lo dai più lezioni per il capo del clan, chi le dà allora? - E no tando l'espressione di abbattimento di fronte a Matsumura, ha aggiunto -: deve essere successo qualcosa di terribile.

-

Hai ragione, ”concordò Matsumura. Il capo del clan È uno studente indifferente, con una tecnica rozza, che è abituato a vincere le partite a causa del loro grado, no Per la sua abilità. Un giorno, per insegnargli una lezione così tanto Avevo bisogno, gli ho fatto notare tutte le sue debolezze e l'ho sfidato a questo mi attaccherebbe con piena forza. Ha aperto l'attacco con a doppio calcio (*nidan-gen*): *qual* è il primo film peggiore che può essere usato contro un esperto ... e l'ho inviato Distrutto e rannicchiato a sei metri di distanza. “Quando riuscì a rialzarsi, mi ordinò di stare lontano da la sua vista e non tornerà fino a quando non ha mandato per me. La migliore hu sarebbe stato che, per cominciare, non avevo mai provato a insegnare aggiungi karate. In effetti, sarebbe stato meglio di quanto abbia mai fatto Avrei imparato.

-

Sciocchezze! Disse il registratore. In ogni caso, da allora Non gli insegna più, perché non mi insegna?
138

- No - rispose Matsumura. Come ho detto, ho abbandonato fai l'insegnamento, e comunque, perché un tale uomo esperto come vorresti ricevere lezioni da me?

-

Francamente, sono curioso di vedere come insegni
- disse il registratore.

-

Non insegno più il karate! Matsumura rispose, irritato da la presunzione dell'incisore che l'ex maestro del capo del clan divenne insegnante di incisore. Di fronte a questo sfogo, l'atteggiamento dell'incisore è cambiato.

-

Quindi, ha detto, se si rifiuta di insegnarmi, rifiuterebbe anche per concedermi un incontro?
Matsumura si rifiutò di crederci.
"Vuoi un incontro." . . con me Chiese.

-

Esatto - rispose il registratore. In un incontro non c'è dis macchie di classe e, dato che non dai più lezioni a je Fede del clan, non hai bisogno del tuo permesso per affrontarmi - The la voce e gli occhi del registratore erano macchiati di un pizzico di insolenza quando ha aggiunto:

-

E ti posso assicurare che saprò difendermi meglio di esso.

-

Non pensi di andare troppo lontano? - chiedi
Tats Matsumura. Non si tratta di farsi male da qualcuno; questa è una questione di vita o di morte; Sei così determinato a morire?

-

Sono più che determinato a morire ”, rispose il registratore.

-

In tal caso, sarò felice di farti piacere ", ha detto.
Matsumura ... ma prima, lascia che ti ricordi il vecchio adagio: “Se le tigri combattono, è certo che uno di loro esce ferito e l'altro muore. ”
E quando Matsumura vide che le sue parole non avevano funzionato il minimo effetto sul registratore, ha aggiunto:

-

Lascio l'ora e il luogo dell'incontro a vostra scelta.

Quindi, l'incontro era fissato per le cinque del mattino domani il giorno dopo, nel cimitero dietro il Palazzo Tama. All'ora stabilita, i due uomini sono stati trovati. Bres. Indipendentemente dalle formalità, si affrontarono un altro da una distanza di molti metri. L'incisore fece il primo passo e spostata di circa la metà della distanza, avanzando il pugno sinistro nella posizione *gedan* e prepararsi. Fai il pugno destro all'altezza dell'anca, pronto ad attaccare. Matsumura lo guardò con calma in una postura naturale *shizen tai*, con il mento appoggiato sulla spalla sinistra. Era una posizione che apparentemente non ne offriva alcuna speranza di difesa, e l'incisore ha deciso di continuare il tuo attacco. In quei momenti, Matsumura aprì gli occhi completamente e guardò in profondità negli occhi del suo avversario. Anche che Matsumura non aveva mosso alcun muscolo, l'incisore indietreggiò, respinto da una forza che sentiva come un fulmine. Il sudore permeava la fronte del registratore e cominciò a drenare sotto le braccia. Il suo cuore batteva forte. senza Tendo a svenire, si è seduto su una pietra vicina. Naturalmente Matsumura ha fatto lo stesso. Dopo alcuni istanti, Matsumura gridò:

-
Andiamo! Il sole sta sorgendo. Finiamo subito. I due uomini si alzarono e Matsumura adottò la stessa postura. L'incisore, di nuovo determinato ad attaccare, avanzò verso il suo avversario e ancora una volta si sentì respinto da una forza che, dichiarò più tardi, arrivò soltanto dagli occhi di Matsumura. Già convinto di aver perso la partita, ma deciso a morire come un uomo, l'incisore fa uscire a suono "Kiai!" (un ruggito) che si sarebbe opposto terrorizzato, ma Matsumura è rimasto immobile e, a Ancora una volta, l'incisore, sentendo che stava per svenire, dovette rifare buttare dentro

140

-
Perché non attacchi? Chiesto Matsumura.

-
Non capisco - rispose il registratore. Non l'ho mai fatto prima. Ho dato un incontro, ma preferirei morire piuttosto che stare in guardia. Guenza. Ti avverto che attaccherò in *sutemi* (volendo cioè con ciò che avrebbe combattuto fino alla fine).

-
Bene ", disse Matsumura, sorridendo. Ti aspetto con piacere. All'improvviso, l'incisore lanciò il suo attacco con tutta l'abilità di cui era capace, ma in quel momento lasciò il gar. Matsumura ganta un grido che suonò nel cimitero e rimbalzò sulle colline lontane. Così come all'inizio il raggio dell'occhio Matsumura per. Legò l'incisore, ora il terribile "kiai!" Lo lasciò pietrificato.

-
Mi arrendo! Esclamò. Sono stato uno sciocco a sfidarti. Sen. Chiaramente, non c'è paragone tra la mia abilità e la tua.

-
Non è così ", rispose piano Matsumura. Hai un grande spirito combattivo e, sospetto, abbastanza abilità. Se avessimo raggiunto le mani, avrei potuto andarmene sconfitto.

- Mi stai lusingando - disse il registratore. La verità è che

Mi sono sentito completamente impotente quando ti ho guardato e ho perso tutto
Il mio spirito combattivo.

-

Forse - rispose Matsumura con calma - ma quello
Era a causa della differenza tra noi. Eri dis
pronto a vincere e ero ugualmente determinato a morire se eh
Biera persa.

"Ascolta", ha aggiunto. Ieri, quando sono entrato nel tuo laboratorio, io
Mi sentivo infelice perché il capo del clan mi aveva rimproverato.
Quando mi hai sfidato, anche questo mi preoccupava, ma una volta
Abbiamo concordato l'incontro, tutte le mie preoccupazioni sono date
sono svaniti, perché ho capito di essere stato ossessionato
Cose di importanza molto relativa. . . per perfezionamenti
di tecnica, per le mie capacità di insegnamento, per lusingare

141

Pagina 66

Il capo di Dan. Mi ero preoccupato di mantenere il mio
Posizione.

“Oggi sono un uomo più prudente di quanto non fossi ieri. Io sono un
essere umano e un essere umano è una creatura vulnerabile, che
Potrebbe non essere perfetto. Quando muore, ritorna a
gli elementi . . alla terra, all'acqua, al fuoco, al vento, al
l'aria. La questione è vuota. Tutto è vanità. Siamo come una lama
Naso d'erba o come alberi della foresta, creazioni dell'universo
così, dello spirito dell'universo, e lo spirito dell'universo non ha
Né vita né morte. La vanità è l'unico ostacolo per il vi
da.

Dopo quella dichiarazione, Matsumura tacque.
CIO. Anche il registratore era silenzioso, riflettendo sul
Ktione karate molto prezioso che avevo appena ricevuto. C'era
sconfitto un insegnante senza dare un colpo.
Per quanto riguarda Matsumura, fu presto reintegrato nel suo
Tiguo posizione di istruttore personale del capo del clan.

Pagina 67

COME VINCENTE PERDERE

Quando ho iniziato a studiare arti marziali, continuamente
Potrei pensare a un sogno da sveglia: io e mia moglie
stavamo attraversando una strada buia e siamo stati aggrediti da alcuni ru
fidanzati o malfattori. Quando il leader del gruppo si fece avanti
verso di noi, spedito in modo rapido ed efficiente con
colpi ben applicati. In altre varianti dello stesso
Sogno, anche gli altri membri del gruppo hanno attaccato e io
Mi sono anche preso cura di loro, o sono scappati, terrorizzati. che,
Certo, sono diventato un eroe agli occhi di mia moglie.
Venticinque anni dopo, già con più esperienza nell'ar
tes marziali, una situazione del genere si è verificata nella vita reale, di cui
Il risultato è stato completamente diverso da quello della mia scena immaginata.
Avevo appena lasciato mia moglie all'aeroporto interno
Los Angeles e, nelle mie precipitazioni per essere tornato a ca
sa, sono entrato nel parcheggio lungo una corsia di uno
direzione singola, ma nella direzione opposta, facendo a
L'auto che mi è venuta incontro si fermerà di colpo. na
Naturalmente l'autista mi ha lanciato insulti e io ho offerto

144

Scuse. Tuttavia, ha continuato a insultarmi e ha chiuso il mio passo. Quindi, è uscito dalla sua macchina ed è venuto alla mia vendita Nilla, mi sta ancora insultando.

Ho ripetuto di nuovo le mie scuse, ma ha detto che mi avrebbe dato una lezione. Sono scivolato alla portiera del passeggero e me ne sono andato quel lato in modo che l'auto fosse tra i due.

Quando fece il giro della macchina per affrontarmi, lo ero Aspettando con le braccia pendenti e le mani aperte. già Aveva deciso di non fare nulla, a meno che non fosse penetrato "La mia cerchia." L'altro si fermò a un paio di metri da me e Mi ha fissato.

-
Gli ho già detto che mi dispiace ", ho ripetuto.
"Sto per strappargli la lingua e infilargliela in gola."
Mi ha minacciato.

-
E cosa vincerai con quello? —Ho discusso con calma mente. Ha quasi raddoppiato la sua età e ovviamente non ha litigato equa.

Ha iniziato a camminare verso di me. Ho cambiato le mie imperfezioni probabilmente e ho tenuto il piede destro in avanti e il corpo concentrato. Incrociai le braccia davanti al petto in modo che la mano di Starò per il mento. Ho continuato a guardarlo quindi non ho concentrato gli occhi su nessuna sua parte speciale corpo, ma non ha perso nessuno dei suoi movimenti. C'era adottato la classica posizione "pronta", dalla quale ho potuto muoviti all'istante La sua mente era calma, aperta e ri mi mancava e mi sentivo fiducioso nella mia capacità di capire me stesso con ciò che verrà presentato.

-
Mi sono dovuto fermare improvvisamente per non colpirlo - disse un po ' Lo rimuovo in modo meno aggressivo.
- Avevo la colpa, ho ammesso.

-
Bene va bene! - Ha detto e tornò alla sua macchina.
Anche se ero fiducioso e pronto a rispondere a quale Qualsiasi aggressione, non c'era bisogno di nulla. Offerta excu
145

Per quella che era stata certamente colpa mia, ho annullato il suo ospite lità. Non agendo in modo aggressivo, ho eliminato la necessità di dimostrerò qualcosa a se stesso attaccandomi. "Perdere" aveva vinto.

Ed Parker dice:

- L'unica ragione per cui gli uomini combattono è perché loro si sentono insicuri; un uomo ha bisogno di dimostrarlo È migliore o più forte dell'altro. Quello che è sicuro di me stesso Non è necessario dimostrare nulla con forza, quindi puoi farlo Evita una lotta con dignità e orgoglio. Questo è il vero ar Tista marziale . . un uomo così forte dentro che non ne ha bisogno Dimostra la sua forza.

Il motivo per mostrare efficienza in ogni arte marina Cial è in grado di evitare una lotta invece di vincerla. ma si andrà in pensione, con orgoglio nel portamento, sapendo interiormente quale sarebbe stato il risultato della lotta se ci fosse si voleva precipitarlo. E questo atteggiamento di fiducia è co comunicherà l'antagonista, che capirà da dove è fuggito La sconfitta per un capello.

La parola cinese per indicare quel tipo di fiducia è *sai*, che può anche essere definito come "presenza". Quella parola

È un sottoprodotto della fiducia in se stessi ed è istantaneamente
Riconoscibile in qualsiasi situazione. Artisti marziali
sono sicuri delle loro capacità, ce l'hanno quando hanno freddo
così per certe situazioni, come previsto
Chiunque sia un esperto nel loro campo.
Tuttavia, avere fiducia non significa che devi farlo
Sii spericolato. In un recente programma televisivo ho pre
mi hanno chiesto cosa avrei fatto se qualcuno mi avesse messo un coltello nel cos
tillas e chiedimi il mio portafoglio. La mia risposta è stata immediata. "Il
consegnerebbe ". Come dice Jim Lau "Ci sono momenti in cui si dovrebbe pe
Lear, ma ce ne sono altri in cui devi rompere. " Non ne conosco nessuno
Artista marziale che rischia la vita per salvare il suo portafoglio