

Stefano Bresciani

laido:
5 buoni motivi
per farlo

居合道



LE MINI-GUIDE DI BUDOBLOG

www.budoblog.it



Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione 3.0 Unported



Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta del suo autore. È espressamente vietato distribuire ad altri questa guida, né in formato cartaceo né elettronico, né a titolo gratuito né a pagamento. La pirateria è reato. **Distribuita gratuitamente solo su BudoBlog.**

#1° motivo: essere (“I”)

Iniziamo oggi con il primo di cinque motivi che a mio avviso possono attirare un comune mortale alla pratica marziale col katana, come i celebri samurai! E inizio con l’aspetto che più mi ha affascinato e che mi ha invogliato in primis ad accostarmi alla pratica dello laido: è stata la ricerca dell’ “I”, un ideogramma giapponese che può essere tradotto con “essere”, “io”.

Esercitandosi con la spada in un ambiente tendenzialmente di quiete, è possibile entrare in profondità nel proprio “io”, tema che sia nelle forme meditative orientali (quali appunto lo laido) sia nelle classiche filosofie occidentali (da Platone ad Aristotele) è sempre stato al centro di ampie riflessioni e studi. Il principale utilizzo dell’ideogramma “I” prende in esame il concetto di essere così com’è stato analizzato da vari filosofi nel corso della storia.

Fortemente influenzata dal principio del buddhismo zen “qui e ora”, l’arte marziale laido puntualizza la pratica sul vivere ogni singolo istante come se fosse l’ultimo della vita terrena, al pari del samurai che quotidianamente entrava in battaglia senza la certezza di uscirne vivo, sempre pronto ad affrontare la morte senza alcun timore.

Semplicemente meraviglioso: questo primo motivo è ciò che ha dato il via alla mia pratica, otto anni fa...

Sin dai tempi delle scuole superiori mi ha attratto questa ricerca, quando poi ho incontrato (a livello di studio e di pratica, non come via religiosa) il buddhismo zen, il mio cercare si è finalmente materializzato grazie all’uso del katana.

Grazie a questa nobile disciplina, il praticante può giungere a un livello dell’essere transpersonale, il cui unico obiettivo è imparare ad ascoltare il proprio corpo e la propria mente considerandolo per ciò che sono, ovvero un’unica entità.

[parzialmente estratto dal mini-ebook gratuito "laido ABC", riservato agli iscritti della newsletter BudoBlog]

#2° motivo: armonia ("AI")

Il secondo motivo che mi ha spinto fortemente a iniziare laido, così come per l'Aikido, è stata la ricerca dell' "AI". Nello *laido* in particolare AI è una derivazione del verbo "awaseru", che significa fondersi, unirsi. IAi rappresenta quindi l'atto di unione nel duello con l'avversario, mediante l'utilizzo della spada.

laido in sostanza è la via dell'unione dell'essere, il cui principio fondamentale "*saya no uchi*" (=vincere senza sfoderare), dimostra il grado di superiorità con cui lo iaidoka si confronta con l'avversario, invitandolo ad arrendersi ancor prima di aver dato inizio al combattimento.

Come avviene nelle arti del *Budo*, all'inizio del percorso marziale lo laido si concentra sulla tecnica per poi passare gradualmente, alla vera disciplina.

Raggiungendo piano piano la calma mentale e l'armonizzazione con la propria arma, e nel caso del combattimento con l'arma del compagno, la spada non è più un mezzo per uccidere ma uno strumento per vivere, per permettere a se stessi e agli altri di continuare l'esistenza.

Il carattere del praticante viene gradualmente forgiato, un processo lungo e meticoloso al pari della forgiatura del *katana*, la celebre spada del *samurai*. Oltre alla perseveranza nell'allenamento tecnico, l'allievo si deve allenare parimenti spiritualmente, controllando le proprie emozioni, fronteggiando le proprie paure ed eventuali limiti mentali, cercando di vincere il confronto col "nemico interiore" prima ancora di vincere chi gli sta di fronte. La concentrazione, l'armonizzazione di corpo, mente spirito permettono di sentirsi in pace con se stessi e come per magia lo saremo anche con gli altri.

AI ha quindi lo scopo di evitare qualsiasi tipo di scontro, iniziando così a camminare sulla Via, il "do"... ciò di cui parleremo su queste pagine tra 7 giorni.

[parzialmente estratto dal mini-ebook gratuito "laido ABC", riservato agli iscritti della newsletter BudoBlog]

#3° motivo: via ("DO")

Il terzo motivo (ottimo) per cui fare laido è rappresentato dal "DO", la via da percorrere, il sentiero di realizzazione, l'espressione del lavoro individuale di ricerca e applicazione che porta alla consapevolezza.

Il concetto di "do" assume quindi il significato di cambiamento, che coinvolge completamente lo iaidoka, in una sfera spirituale al pari di un credo religioso, diventando un adepto ricercatore del *nirvana* nella vita terrena.

Diventando un fedele dell'arte praticata, il passaggio da praticante a umile divulgatore dell'arte è breve: trasmettere il messaggio di pace giunto ai giorni nostri diventa spontaneamente un modo per contribuire alla divulgazione dei principi che fanno dell'arte marziale uno stile di vita, nel costante e umile rispetto degli antichi principi del *Budo*.

Do, l'ultimo ideogramma in basso che puoi osservare anche nella cover qui sopra, è costituito da una linea che indica un piede, che simboleggia l'andare, il camminare, il mettersi in marcia, poi vi è l'immagine semplificata di una testa con capelli, un capo, un condottiero, il cui senso è quello di orientarsi verso qualcosa o qualcuno. L'ideogramma completo si compone di un cammino, una via tracciata dal capo del clan e quindi per estensione il principio a cui occorre attenersi, la regola, la dottrina e per astrazione la *via*.

I suoi simboli principali sono la spada, che sta a indicare il "buon combattimento", e la bussola che indica la "giusta via".

È caratteristico e peculiare, della cultura tradizionale giapponese ed orientale in genere, il convincimento che attraverso il lavoro di ricerca della perfezione dell'esecuzione del gesto fisico, della perfezione nell'esecuzione di una forma espressiva di tipo dinamico eseguita mediante il corpo, l'uomo possa raggiungere, unitamente alla perfezione dell'esecuzione rituale del gesto, anche l'elevazione spirituale fino alla realizzazione della propria perfezione spirituale. Questo è lo scopo di perseguire una "via" come lo laido: trovare la propria sfera spirituale, prima di passare a...

[parzialmente estratto dal mini-ebook gratuito "laido ABC", riservato agli iscritti della newsletter BudoBlog]

#4° motivo: meditazione

Il quarto motivo per cui fare laido è rappresentato dalla "MEDITAZIONE".

Il termine "meditazione" ha un'interessante etimologia che risale alla parola latina usata dai dotti nel XIII secolo – *meditationem* – derivante a sua volta da *meditari*. Tale vocabolo è la forma intensiva del verbo *mederi* che significa aiutare, riflettere, curare, le cui radici affondano nella terra indoeuropea dalla quale derivano anche "medico" e "medicina".

In sostanza bisogna notare come la meditazione, secondo la pura tradizione occidentale, non sia altro che la ricerca del vero sé attraverso la riflessione e una forma di auto-aiuto. Tutto è già dentro di te, devi solo darti il tempo necessario per ri-svegliare le tue capacità meditative e sfruttarle al meglio. Qualsiasi disciplina può fungere da strumento, da stimolare per farti attingere a queste tue risorse interiori... per me è stato lo laido.

Ho provato svariate forme di meditazione: da quelle classiche dello Yoga a quelle dinamiche di Osho, dalle forme statiche dello Zen a quelle più marziali riscontrate nei kata di Karate e Tai Chi. La forma più meditativa in assoluto, per come la intendo io, mi è stata trasmessa dalle forme apprese ed eseguite in solitaria nello laido. Kata col katana giapponese, nutriti di uno spirito colmo di zanshin (stato di allerta e concentrazione) e fudoshin (stato di equanimità o imperturbabilità) mi hanno donato ciò che stavo a lungo cercando. In particolare mi è successo nel preparare esercizi lunghi e concatenati di tecniche con la spada giapponese in funzione di dimostrazioni pubbliche. Lì ho sentito davvero il massimo di me stesso, facendo cose sbalorditive anche solo sognate poche settimane prima... ma poi concretamente realizzate!

Tutto era già dentro di me, è bastato solo pensarlo, pensare di potercela fare e poi farlo. Tutto è filato liscio come l'olio, o meglio come la lama del katana che ogni volta impugno con gioia e serenità, con calma e dinamicità, per una nuova e ricca meditazione ...

#5° motivo: vincere le paure?

Il quinto e ultimo motivo, di certo non per importanza, per cui ho scelto laido, è rappresentato dal "vincere la paura".

O meglio.... di paure ne avevo prima d'iniziare laido e ne ho avuto fino a poco tempo fa. Per dirla tutta: un po' di paura per qualcosa ancora ce l'ho. Solo che il mio cammino in quest'arte marziale mi ha insegnato a rispettare queste paure e paradossalmente ho imparato "a non averne paura"!

Lo laido mi ha insegnato che la paura è una nostra componente e che non deve essere vista con disprezzo, come un nemico da vincere ma come un alleato, in modo che non ti possa sottomettere ma al contrario aiutarti... Quindi le mie paure non sono passate del tutto, è "solo" cambiato il mio modo di interpretarle.

Io per esempio posso affermare di aver vinto la timidezza, la paura di non essere mai all'altezza, di non farcela a raggiungere un obiettivo, ecc. ecc. però sono stanco di parlare di me, di cosa ho fatto e cosa non ho fatto...

Mi piacerebbe un tuo parere, una tua esposizione nei commenti o privata (via mail a stefano@budoblog.it) e vedremo insieme come rendertela amica.

Conclusione

Allora ti è piaciuta la carrellata di articoli dedicata ai 5 buoni motivi per continuare a praticare laido o iscriversi a un corso?

Fammi sapere tranquillamente cosa ne pensi, o aggiungi i motivi/benefici che hai ricevuto tu in prima persona, indipendentemente dall'esperienza, anni di pratica o livello raggiunto. Sarei davvero felice di riportarli su BudoBlog!!!

Ecco il riepilogo dei (miei) 5 buoni motivi per fare laido:

1. Ho trovato il mio essere/la mia natura
2. Ho trovato armonia con me stesso
3. Ho trovato una mia via
4. Ho imparato a curarmi, meditando
5. Ho imparato a non avere paura delle proprie paure...

E i tuoi quali sono? Quali benefici hai ricevuto o vorresti ricevere grazie allo laido?