

KEN ZEN ICHINYO: IL KARATE E LO ZEN SONO UNA COSA SOLA

Prima parte

Uno studio di ANTONIO SARTINI (ultima versione 12/04/2008)

Copyright©2008 ANTONIO SARTINI. Tutti i diritti riservati



Ken Zen Ichinyo

Il fondatore dello stile Matsubayashi Ryu, ramo dello Shorin ryu d'Okinawa, Nagamine Shoshin (1907-1997), Hanshi 10° Dan tra le raccomandazioni per lo studio del karate cita la seguente: "Includere lo zazen (allenamento zen in posizione seduta) nella pratica del karate per un ulteriore allenamento della mente e per la comprensione del fatto che l'essenza del karate-do e dello zen è una cosa sola".¹



Shoshin Nagamine

In letteratura è possibile incontrare l'espressione "Ken Zen Ichinyo" la cui traduzione letterale sarebbe "Pugno (o spada) e zen sono una cosa sola", anche se poi, il termine pugno è interpretato come sinonimo di Karate.²

In realtà sembra che quest'espressione sia stata ispirata dal "Taiaki" una lettera che il maestro Zen Takuan Sōhō (1573-1645) scrisse a Yagyu Munenori (maestro di scherma, 1571-1646) per chiarire il collegamento tra zen (meditazione) e Kenjutsu (arte guerriera della spada). Takuan Sōhō iniziò Yagyu Munenori a questo concetto, lo stesso Munenori introdusse quest'espressione nella sua opera "Heihō Kadensho".



Yagyu Munenori

"Ken Zen Ichi" definisce la vera maestria nell'arte della scherma quale stato di completa unità dell'uomo, raggiungibile solo attraverso il Ri (stato dello spirito) e Waza (tecnica). Per Takuan la maestria è la vittoria sul proprio io che, con una quantità innumerevole d'impulsi interni, fuorvia lo spirito e le azioni dell'uomo ostacolando la vera realizzazione della propria persona. L'unità di Ken e Zen significa raggiungere quel livello di maestria nel quale non vi è più né Ken, né Zen e ove, tuttavia, nel cosmo non vi si potrebbe trovare null'altro che Ken e Zen. Ciò che noi uomini vediamo, (shiki, le forme fenomeniche) dipende dalla capacità conoscitiva della nostra consapevolezza e muta di forma secondo la prospettiva da cui si osserva. Così, ad esempio, nell'apprendimento dell'arte marziale non si tratta tanto di mirare a colpire il proprio avversario, quanto il proprio io. Se questo io è prigioniero dei pregiudizi, vi saranno delle ripercussioni sull'azione. Ciò che il proprio avversario rappresenta, ciò che s'intravede in lui di giusto o sbagliato

e ciò che si riconosce, dipende molto dal grado di perfezionamento del proprio spirito, in quanto lo spirito auto-compiacente o egoista soggiace ben presto alla delusione.

Per diventare un uomo vero, che sia in grado di riconoscere le cose giuste, non è sufficiente esercitarsi solo nella tecnica. Va esercitato anche lo spirito, perché da questo ultimo non dipendono solo la vittoria o la sconfitta, bensì il valore globale che una persona incarna nell'agire quotidiano. Occorre svuotare lo spirito dalle immagini auto-create (alienazione dell'io) poiché i desideri ed i progetti catturano lo spirito e lo danno in pasto alle illusioni. La rimozione di queste illusioni è il presupposto per una visione non offuscata della realtà non solo nel combattimento, ma anche nel superamento dei problemi di tutti i giorni.³

Un'interpretazione di Fausto Taiten Guareschi, noto monaco zen, abate fondatore del monastero di Fudenji a Fidenza, quattro volte campione italiano di judo, maestro di karate e kendo, dice: <<Quest'affermazione è frequentemente fraintesa con il significato che, poiché il karate e lo zen hanno il medesimo sapore, non è necessario praticare zazen. In realtà l'affermazione "Ken zen Ichinyo" significa proprio lo sgorgare nel medesimo istante; non ci può essere pensiero nella pratica del Budo: "Non c'è un solo secondo per pensare. Quando si agisce, l'intenzione e l'azione devono essere simultanee....Così la tranquillità nel movimento è il segreto del Kendo, la via della spada. Contemporaneamente è il segreto del Budo e dello Zen che hanno lo stesso sapore". Lo spirito deve essere vuoto (Ku). Questo è lo Zen.>>⁴



Fausto Taiten Guareschi



Commentando la stessa espressione, il maestro di karate goju ryu e monaco zen Soto, Paolo Taigô Spongia, in un'intervista a Sogen Sakiyama Roshì, ottantenne monaco zen Rinzai, in gioventù praticante di Goju - Ryu, discepolo di Chojun Miyagi, e maestro del citato Shoshin Nagamine, afferma: "Spesso si fraintende il termine Ken Zen Ichinyo con l'idea che, poiché karate e zen sono una cosa sola, è sufficiente praticare solo il karate. Io penso invece che significhi proprio l'opposto: karate e zen sono le due facce della stessa medaglia, completandosi". Sakiyama Roshì è della stessa opinione, infatti, afferma: "La pratica di zazen rende la pratica del karate quella di un leone. La pratica di zazen amplifica gli effetti della pratica del karate-do. Ad un certo livello, tra i praticanti di karate-do che praticano zazen e quelli che non lo praticano si viene a creare un divario notevole nelle loro pratiche. Le due strade si separano completamente".⁵

Charles C. Goodin afferma che "Ken Zen Ichinyo" è molto più di un semplice detto e lo zazen è molto più che un semplice rituale. L'attitudine che è coltivata durante lo zazen, rinnova la visione del kata, del kumite e della pratica in generale. Se lo zazen è una meditazione seduta, il karate è meditazione in movimento.⁶



Sogen Sakiyama Roshì



Sakiyama da giovane nel kata Sanchin.

A questo proposito sembra interessante estrapolare per il karate una critica fatta in tal senso da Daniele Granone, insegnante d'Aikido, le cui affermazioni assumono l'importante ruolo di

“avvocato del diavolo”. Si riportano di seguito i punti di specifico interesse dell’articolo di Granone, ma se ne consiglia in ogni caso l’intera lettura. Granone dice: “ Asserire, come più volte ho sentito, che l’aikido è zen in movimento, è una conclusione semplicistica che non tiene conto neanche del significato simbolico del termine zen (in cinese Ch’an, in sanscrito Dhyana che significa meditazione) (...) Parlare d’aikido come zen in movimento, equivale ad affermare la cristianità del gioco del calcio, cosa che, analizzato sul piano dell’etica, può essere interessante e probabile, tuttavia se pure nelle regole di questo gioco troviamo alcuni principi etici del cristianesimo, di certo non possiamo credere che giocando a calcio facciamo un’esperienza spirituale”.

Secondo Granone l’assimilazione dell’aikido allo zen, per chi fa esperienza di entrambi è strana se non tendenziosa. Lo zazen sarebbe una religione alla cui base è posto un atto di fede senza la quale sarebbe impossibile afferrare il vero significato. Lo zazen, nocciolo di questa religione, è la sua forma compiuta. Lo zazen non sarebbe un esercizio per indurre la mente alla calma e a migliorarsi o migliorare qualche attività, non avrebbe niente a che vedere con la volontà di miglioramento né, tanto meno, con la nostra felicità. Zazen è una pura testimonianza della realtà così com’è, senza nessuna aggiunta.⁷

Granone non ha tutti i torti, quando rileva che lo zazen non è in grado di soddisfare attese di chi vi si avvicina per ottenere qualcosa di tangibile. Innanzi tutto non è dimostrabile al di fuori dell’esperienza personale il risultato interiore di ciò che si può ottenere. Inoltre, chiunque si dedichi allo zazen con spirito di profitto non potrà soddisfare una sua precisa attesa perché è la stessa che inibisce a priori l’esperienza che si può ottenere in zazen. La peculiarità dello zazen è che, come le arti marziali, si basa sulla pratica e sull’esperienza soggettiva. Un punto di vista soggettivo ed un’interpretazione personale, proprio come quella che esprime Daniele Granone, non devono a priori creare un preconcetto o un pregiudizio per gli altri.

Infine, l’aver affermato che alla base dello zen vi sia un atto di fede, equipara lo zen ad una religione classica.

Nel buddismo zen non esiste un dogma che ti obbliga a credere in Dio o in Buddha.

Taisen Deshimaru (1914-1982) ha scritto che ogni individuo è diverso. Per ognuno c’è un diverso oggetto di fede. Ciascuno deve sapere e riuscire a trovare in se stesso l’oggetto della sua fede. I seguaci di una certa religione possono accompagnarvi sulla riva di un fiume, ma non possono bere al posto vostro, ne possono farvi bere.⁸

In questo senso, per comprendere l’approccio all’espressione “Ken Zen Ichinyo”, sarebbe opportuno fare prima, un’esperienza pratica e poi, si potrà discutere di un’imprecisata filosofia zen. Tutto questo viene prima ancora di approdare al concetto di buddismo zen inteso come religione.

Un antico adagio giapponese afferma che anche una strada di diecimila chilometri inizia con un passo.

Nel cammino della pratica, lo stesso Nagamine Soshin è approdato allo zen in tarda età, proprio come i samurai, Minamoto Musashi(1584-1645) e TeshuYamaoka(1836-1888), le cui storie hanno fortemente influenzato le scelte del fondatore del Matsubayashi Ryu riguardo alla pratica dello zazen.⁹

Certamente è doveroso notare che gli assertori del “karate come entità unica con lo zen”, prima citati, sono tutti monaci zen.

Lo stesso Nagamine diventò monaco zen della scuola Rinzai con il nome di Kenzan Nagamine.¹⁰

Non c’è dubbio che lo zen praticato nei monasteri e dai monaci abbia a che fare, nel quotidiano, più con la spiritualità che non con la pratica del karate. Ciononostante la pratica dello zazen e molti principi (pratici ed etici) del karate sono molto connessi tra loro. Questo è evidente soprattutto nella pratica del karate come scelta di vita: se la crescita è costante e se c’è l’umiltà di sentirsi sempre principianti, alla fine, s’incontrerà anche una dimensione spirituale.

Dice Taisen Deshimaru: “ Lo zen non è una filosofia, né una psicologia, né tanto meno una dottrina. Esso va di là delle filosofie, dei concetti e delle forme. L’essenza dello zen non si può esprimere a parole. Certo, esiste il buddismo zen, che si svolge in un quadro tradizionale con dei fedeli, dei riti e

delle regole. Poi c'è lo zen aperto a tutti in quanto rappresenta l'universalità della coscienza e della pratica meditativa, realizzata mediante la posizione perfetta dello zazen; ma c'è anche il metodo per sviluppare la presenza mentale come arte di vivere qui ed adesso, nella perfezione dell'istante presente, di imparare a liberare e dominare tutte le energie interiori e, così facendo, partecipare nel modo più completo alla creazione che quotidianamente si realizza in noi e grazie a noi. La filosofia viene dopo la pratica.”¹¹



Taisen Deshimaru

Tornando al rapporto tra zen e karate alla luce di quanto finora riportato nascono spontanee diverse domande:

1. I grandi e più famosi maestri di karate dell'epoca moderna in riguardo a questo connubio zen - karate, cosa né pensavano? La tecnica del karate è veramente connessa all'origine con pratiche buddiste?
2. Le scuole d'arti marziali che praticano forme di meditazione tra cui lo zazen cosa cercano di ottenere. Perdono solo tempo oppure esiste un razionale d'uso? Nel mondo dello sport, fuori delle arti marziali, perchè si ricorre allo zazen. Vogliono tutti abiurare la loro religione convertendosi al buddismo oppure la scienza ha dimostrato qualcosa? Quali sono gli effetti fisiologici dello zazen? Qual è l'applicazione concreta nel karate? Lo sport utilizza lo zazen?
3. Quali sono i punti di contatto reali tra il karate, la pratica dello zazen e la filosofia zen? I presupposti pratici di queste interdipendenze quando si realizzano?

Per analizzare questi punti è necessario abbandonare due preconcetti, innanzi tutto il pregiudizio che lo zazen è solo “il nocciolo di una religione” e poi, che lo zazen, non possa dare risultati tangibili ai fini della pratica del karate se praticato fine a se stesso. Bisogna muoversi in una sorta di “par condicio intellettuale” tra chi osteggia pregiudizi di proselitismo e settarismo, e chi esclude a priori che lo zazen possa garantire risultati anche diversi da quelli spirituali, riservando spazi di miglioramento anche solo in determinati parametri fisiologici utili all'allenamento del karate.

Qual è la posizione dei grandi maestri del karate moderno sull'ausilio delle tecniche meditative ed in particolar modo sullo zazen?



Gichin Funakoshi (1868-1957), fondatore dello stile di karate Shotokan, padre putativo del karate moderno in quanto primo maestro okinawense sbarcato in Giappone a diffondere il karate, asserisce che il Buddismo zen è la filosofia necessaria per la conoscenza profonda e la padronanza del karate.

Nel suo libro *Karate-do Nyumon* spiega questa filosofia che richiede una profonda intuizione e che lega l'aspetto spirituale e fisico del karate-do.¹²



Masatoshi Nakayama (1913-1987), famoso allievo di Funakoshi, leader per decenni della J.K.A, nella sua collana “ Super Karate” e più precisamente nei volumi 3/kumite 1 e 4/kumite 2, riporta gli scritti di Musashi e Munenori. Di Yagyū Munenori riporta: <<Le arti marziali e lo zen concordano su molti punti. Entrambe, in particolar modo, insistono sull'importanza di superare lo stato d'attaccamento alle cose. (...) Se la mente è prigioniera della tecnica, la vittoria non potrà essere conseguita. Nella pratica, dunque, occorre far sì che la mente non si fissi né sui movimenti dell'avversario né sui propri, sia nella difesa sia nell'attacco>>.¹³



Yamaguchi Gogen (1907-1989), detto “il gatto”, allievo diretto di Chojun Miyagi (fondatore del goju ryu) e fondatore del Goju-Kai Karate-do, aveva introdotto nella sua pratica lo zazen¹⁴ e aveva incluso anche alcune tecniche yoga nel suo stile¹⁵. Yamaguchi si recava tra le montagne una volta al mese per fortificarsi spiritualmente e fisicamente. Si dedicava a Sanchin (kata di respirazione) per parecchie ore sotto una gelida cascata, per cercare di rendere la propria mente ed il proprio spirito impenetrabile alle condizioni avverse. Alla fine delle sessioni d'allenamento inseriva lo zazen. A casa seguiva quotidianamente un rigoroso programma, si alzava presto e praticava un'ora o più di meditazione e di seguito più di un'ora di kata ogni mattino.



Masutatsu Oyama (1923-1994), fondatore dello stile Kyokushinkai, praticava lo zazen¹⁶. Negli allenamenti estivi, in montagna con gli allievi, la pratica dell'attività fisica era intervallata da periodi di zazen. In conclusione delle sue giornate d'allenamento solitario, leggeva sutra buddisti e praticava meditazione zen.

Scrivono Oscar Ratti e Adele Westbrook nel libro “*I segreti dei Samurai*”: << Gli speciali metodi d'allenamento usati per sviluppare i fattori interiori della centralizzazione (energia, KI, concentrata nell'hara -N.d.A.) e dell'estensione (*dell'energia coordinata mente-corpo che si sviluppa dall'hara in senso centrifugo verso la tecnica* – N.d.A) sono sorprendentemente simili tanto nella scuola di Oyama Masutatsu quanto in quella di Yamaguchi Gogen (il “gatto”), e hanno un orientamento inequivocabilmente zen”¹⁷.



Il maestro **Seikichi Toguchi** (1917-1998), allievo di Chojun Miyagi e Seko Higa, caposcuola dello Shorei-kan okinawa karate-do goju ryu, scrive nel suo saggio *“Lo zen e la via del guerriero”*: <<Nel buddismo zen lo scopo della vita è l’illuminazione ed il Do è il modo in cui ci si arriva. L’illuminazione è anche il vero scopo delle arti marziali.(...) Così il karate-do è il modo per raggiungere l’illuminazione attraverso la pratica del karate-do>>¹⁸.

In un articolo, lo stesso Toguchi, scrive: << Sebbene n’esistano altre, due delle strade per quest’illuminazione buddista sono la pratica dello “zen seduto” e quella dello “zen in piedi”. Lo “zen seduto” è basato sull’immobilità; lo “zen in piedi”, invece, è basato sull’azione. Entrambi sono una visione della realtà interna, praticata da differenti prospettive. In questa trattazione, l’argomento prioritario è l’uso dello “zen in piedi” nell’allenamento. Tanto i monaci del tempio di Shaolin in Cina quanto i samurai dell’antico Giappone praticavano lo “zen in piedi”, al fine di favorire la disciplina, il controllo ed il rafforzamento delle loro energie fisiche e mentali. Infine, questo sistema di “zen in piedi”, per focalizzare l’energia in modo da ottenere uno “stadio d’illuminazione”(e una superiorità fisica), fu sviluppato in un metodo d’allenamento conosciuto come Sanchin (*nota kata di respirazione delle scuole naha -te d’okinawa – N.d.A.*)>>¹⁹.



Il grande **Miyagi Chojun** (1888-1953), fondatore del goju ryu, ha scritto chiaramente in un articolo del 1936 intitolato *Karate Do Gairyaku*: << Il fine ultimo del karate è il raggiungimento dell’illuminazione spirituale>>²⁰.

Sakiyama Roshi, nell’intervista prima citata dice: << Il maestro Miyagi curava con estrema attenzione l’aspetto spirituale e mentale della propria arte. Esercitava di continuo la propria mente, E anche se non posso dire di averlo visto praticare zazen pubblicamente, spesso si ritirava nella sua stanza per lunghi periodi e sono certo che si dedicasse alla meditazione>>²¹.



Il maestro **Hironori Ohtsuka** (1892-1982), fondatore del karate Wado Ryu, scrive in riguardo alla meditazione: <<Nella mia vita quotidiana, solitamente siedo su di una piccola sedia giapponese o sul goza (stuoia). Sedendomi, quando mi alzo, sono soggetto a rimanere rigido sulle spalle. Per 15 o 16 anni, ho praticato zazen (meditazione) ogni giorno, ma non ho potuto passare un lungo tempo in posizione inginocchiata, unendo i piedi e mantenendo gli occhi chiusi. Così ho sviluppato un mio metodo chiamato “Dainoji-zazen”, un altro nome è lo “zazen pigro”(lazy-zazen) e non ho mai dimenticato di praticarlo ogni giorno. Quel che faccio è stendermi sul pavimento in una posizione distesa a braccia larghe senza fare alcun movimento per dieci minuti. Nei giorni freddi metto una coperta sull’addome e tento di raggiungere lo stato di perfetto Muga, tuttavia è impossibile rendere

la mia mente completamente libera dai pensieri di questo mondo. Specialmente all'inizio della primavera, quando il tempo inizia a fare caldo, tendo a addormentarmi. Ci sono alcuni modi per mantenersi svegli, percuotere tamburi o pregare a viva voce, come fanno i praticanti del buddismo "Nichiren", io, però, non posso fare altrettanto perché la mia casa è sfortunatamente situata al centro di una città ed, inoltre, la religione della mia famiglia è lo "shintoismo" che non è il buddismo, così in ogni caso per me non ci sono testi sacri. In ogni modo, ho deciso di contare le figure nella mia mente, 1...2...3.. e così via fino a 50. Quando adottavo questo sistema, contavo le figure automaticamente, i pensieri del mondo mi venivano ancora in mente e non ottenevo l'effetto desiderato. In questo caso m'impegnavo a continuare lo stesso, senza mai smettere, finché non ottenevo uno stato di perfetto Muga. E' lo stesso come se praticassi il Budo. In seguito al lungo processo della pratica, a volte, posso sentire i pensieri del mondo andare via ed ottengo lo stato del perfetto Muga >>²².

I traduttori del precedente articolo traducono il termine Muga con selflessness (altruismo), tuttavia il significato nelle arti marziali è differente dal termine "altruismo" nell'accezione occidentale.

Muga è un particolare stato dello spirito che, grazie ad un'intensa concentrazione, non permette ad alcun pensiero perturbatore di disturbare l'esecuzione di un'azione o di una tecnica. Si tratta, in effetti, della coscienza intuitiva della Totalità, l'identità con l'"altro", che permette di agire su di lui e soggiogarlo²³.



Nell'ambito del karate wado-ryu il M° **Tatsuo Suzuki**, allievo diretto del M° Hironori Ohtsuka, pioniere del karate wadoryu in Europa, ha studiato la dottrina zen con, Gempo Yamamoto, un monaco molto famoso, e con Soyen Nakagawa²⁴. In un'intervista²⁵ rilasciata alla fine del 1981 il M° Suzuki ha detto di aver praticato per circa dieci anni meditazione zen presso il monastero buddista di Ryutakuji nei pressi di Tokyo. Nel suo libro *Karate-do*, Suzuki dà una definizione di karate d'indiscutibile estrazione zen: "Il Karate è fondamentalmente un allenamento per riportare una persona allo stato naturale della mente con cui è nato, disperdendo le illusioni".



Shingeru Egami(1912-1981), allievo diretto di Gichin Funakoshi, fondatore dello stile Shotokai, nel suo libro *La via del Karate* afferma che la mente del karateka deve essere chiara o, in altre parole, priva di pensieri, così che tutti i movimenti possano essere eseguiti con naturalezza: senza una mente chiara e sensibile, il corpo non potrà essere elastico. Lo zazen lo definisce "sedersi in seiza" e afferma che, sebbene sia impossibile tradurne esattamente il significato, l'essenza è stare seduti a schiena diritta in un'atmosfera pura e meditare, con coscienza pulita, in silenzio. Dice di non rivelarne il significato perché questo si comprende solo con la ripetuta abitudine a praticarlo. Infine esorta a praticarlo finché non si è in grado di rimanere nella posizione almeno per un ora.²⁶

Di particolare interesse sono tre diverse testimonianze raccolte da Mark Bishop, che per oltre quindici anni ha vissuto e praticato karate ad Okinawa, che possono delucidare ulteriormente i rapporti tra meditazione e karate.

Mark Bishop, nel suo libro *Karate d'Okinawa*, racconta che ha studiato cinque anni con Eiichi Miyazato del goju ryu d'Okinawa: << Miyazato m'insegnò che il karate e la meditazione vanno di pari passo e ne classificò quattro tipi: stare seduti (o in ginocchio), stare in piedi, stare sdraiati e muoversi. Il karate dovrebbe essere meditazione in movimento. Questo atteggiamento, e in più la presenza di un altare nel dojo, davano all'insegnamento un elemento quasi religioso. Allo stesso modo, i kata Sanchin e Tensho sono equiparati allo zen e costituiscono l'aspetto più importante del suo goju ryu>>.

Un altro maestro d'Okinawa con cui Bishop si è allenato è Yuchoku Higa dello Shorin-ryu. Higa annovera la meditazione (seiri undo) tra i principi tecnici del suo insegnamento. Questa meditazione può essere fatta sia a gambe incrociate, sia in ginocchio e l'allievo deve riflettere sul suo comportamento verso gli altri. Higa considera lo stato di similtrance auto-indotta, conosciuto come "mune muso" o "mushin", una sorta di vuoto mentale. "Così- spiega- il karate diventa zen; i kata sono zen in movimento (doteki zen). Lo scopo del karate è l'aspirazione della vita. E' come una montagna con tanti sentieri: tutti conducono alla stessa meta, che è la vetta. Il praticante d'arti marziali, il monaco, il musicista, ecc. hanno tutti lo stesso scopo, ma ognuno cammina su di un sentiero diverso e per questo alcuni impiegano più tempo di altri per arrivare".

L'ultimo maestro d'Okinawa citato da Bishop a proposito di pratiche meditative è Kaneshima Shinsuke fondatore e unico maestro del Tozan-ryu. Kaneshima riteneva che la meditazione fosse di primaria importanza e che dovesse essere praticata sempre, fissando prima di tutto lo sguardo su di un punto e contando i respiri, per indurre una sorta di stato auto-ipnotico. Kaneshima ha affermato che, durante la sua giovinezza, non si parlava mai di zen, ma s'insegnava a respirare correttamente e a meditare senza mai nominare questa parola e ha anche asserito che il karate lavora sugli stessi principi.²⁷

La tecnica del karate d'Okinawa è veramente connessa in origine a pratiche buddiste?

Quello che s'intuisce, dall'ultima testimonianza riportata, è una particolarità che non dovrebbe essere sottovalutata. In effetti, il karate d'Okinawa, almeno della fine del diciannovesimo secolo, dalla letteratura consultata, non sembrerebbe avere correlazioni dirette con lo zen. Un esplicito confronto con lo zen è avvenuto solo dopo la divulgazione del karate in Giappone, quando al termine karate jutsu è subentrato il karate-do, nel momento in cui i maestri pionieri hanno cercato di collocarlo nell'ambito del Budo vero e proprio. In questo contesto storico, è iniziata un'evidente assimilazione e, soprattutto, un'osmosi tra alcuni principi della filosofia zen ed il karate.

Probabilmente questo rapporto è ancora più complicato. Alle origini del karate sembra esserci l'arrivo di tecniche cinesi intimamente collegate al buddismo e al taoismo. Poi, nel tempo, questo legame diretto si è smarrito.

Gary Gabelhouse afferma che, in base ai suoi studi sulle religioni ed il karate-do, le origini del kata, e pertanto quelle dello stesso karate-do, sono quelle di una pratica cerimoniale per raggiungere uno stato di grazia, illuminazione e santificazione. In questo senso una branca del Buddismo sarebbe strettamente correlata con la tradizione marziale. Stiamo parlando del Mikkyo o Buddismo Shingon (la cosiddetta religione del giorno del Samurai). Le basi del Mikkyo includono combinazioni codificate di Myo (mantra o vocalizzazioni), Ingei (mudra & posizioni) e Mandara (Mandalla-visualizzazioni in meditazione). Gabelhouse afferma che, dopo aver visto per la prima volta una cerimonia Shingon, si accorse di una similitudine con i kata Goju Ryu. Con l'aiuto di un prete Shingon iniziò ad analizzare i kata Goju Ryu in termini di mudra (*gesti e posizioni delle dita e delle mani – N.d.A.*) e pratica Mikkyo. La sua versione del kata Seisan fu per il 70% esattamente o molto simile ai Mudra effettuati nella pratica Mikkyo. Il kata Tensho sembrava una pratica continuata dei mudra Mykkyo. Ogni mudra e la tecnica associata nel kata aveva un significato. Ad esempio il mawashi uke alla fine di molti kata Goju è esattamente lo stesso movimento di mani dell'Abhya

Mudra e del Varada Mudra, che significano rispettivamente coraggio e aver compassione. In termini di mudra la fine di molti kata significa: “Io non ho paura di te, ma ho compassione di te”(probabilmente nell’accezione che il termine compassione riveste nella pratica buddista - N.d.A.).²⁸

La matrice “buddista” dei kata non è una prerogativa di quelli derivanti dal Naha-te d’Okinawa, vale a dire il Goju Ryu e l’Uechi Ryu. Si ricorda che, tra i citati appartenenti a queste scuole, troviamo il Sanchin, il Tensho e il Seisan.

Il kata Seisan, per esempio, (chiamata Seishan in altri stili) appartiene anche alla tradizione dello Shuri-te (da cui derivano Shotokan e Wado ryu).

La principale differenza è nel fatto che la versione Naha-te di questo kata favorisce lo stile cinese, mentre la versione Shuri-te ha avuto una sua evoluzione.²⁹

Uno studio condotto da Nathan J. Johnson, volto a ricercare la forma originale del kata Naihanchi, d’origine cinese praticato nello Shuri Te e nel Tomari Te ma non nel Naha Te, fa emergere una matrice buddista di questo kata. Johnson fa notare che il Naifuanchin originale era una forma più lunga, probabilmente formata dalle tre versioni unite praticate in alcuni stili (Naihanchi o Tekki shodan, nidan e sandan). Egli sostiene che, originariamente, le tecniche nascoste nel kata servivano a controllare l’avversario e non ad ucciderlo in un sol colpo, in accordo con i precetti buddisti di non violenza. Lo studio di foto d’epoca dei maestri d’Okinawa e la correlazione con esercizi dell’Hsing I, stile interno kung fu, ha creato i presupposti per la lettura dell’applicazione del Naihanchi come una forma praticata in coppia, analoga alle “mani appiccicose” del kung fu, atta al controllo dell’avversario tramite prese e leve articolari che si discosta dal concetto degli atemi (colpi ai punti vitali) come classicamente è interpretato. La pratica del controllo e dell’uso della forza tramite questi esercizi sarebbe perfettamente in linea con i principi buddisti quali armonizzarsi con l’avversario e divenire una cosa sola superando ogni dualismo. La chiave per comprendere la costruzione tecnica delle forme praticate in coppia a mani nude va ricercata nella “Boxe dei diciotto monaci” conosciuta anche come le “Diciotto mani del Buddha”. Nel suo libro *Barefoot Zen* (Lo zen a piedi nudi) Johnson fa una profonda analisi dei contenuti interiori della pratica e dei kata sanchin e naihanchi e sottolinea che questo lavoro è nato per cercare l’origine dei movimenti più che per stimolare un interesse allo Zen o alla spiritualità.³⁰

Un ultimo raccordo tra buddismo zen e il karate d’Okinawa alle origini, può essere ritrovato in alcuni degli “otto precetti del chuan fa” contenuti nel *Bubishi*, antico libro d’origine cinese, tenuto segreto per secoli e considerato “la bibbia del karate”:

1. La mente umana è una con cielo e terra
2. La nostra circolazione sanguinea è simile ai cicli quotidiani del sole e della luna.
3. L’inspirazione rappresenta la morbidezza, mentre l’espiazione caratterizza la durezza.
4. Adattatevi alle condizioni in continuo mutamento.
5. La risposta deve partire senza un pensiero cosciente.
6. La distanza e la postura determinano il risultato dell’incontro.
7. Guardate l’invisibile
8. Siate sempre in attesa dell’inaspettato.³¹

Sicuramente i primi tre precetti rispecchiano la filosofia zen secondo cui “La mente umana è un microcosmo del macrocosmo universale”³². Tuttavia, riflettendo anche sugli altri precetti, si possono trovare similitudini o risposte nella filosofia zen.

È evidente che il karate d’Okinawa è legato, in qualche modo, alla religiosità buddista e molti altri esempi e paragoni potrebbero essere adottati per comprovare tale correlazione. Tuttavia, nel tempo, come già accennato, l’evoluzione lo ha dapprima allontanato da tali presupposti per poi incontrarli di nuovo, in tempi relativamente recenti, con l’assimilazione del karate alle forme di Budo giapponese.

Lo zazen, il karate ed il Budo

Lo zen inteso come filosofia ha diversi punti di contatto con il karate. Le tecniche di meditazione statica o dinamica rientrano nella pratica del karate, la scelta delle metodologie pratiche è soggettiva. Il kata è la forma di meditazione dinamica tipica del karate, ma il fine ultimo dello stato mentale che è ricercato è in ogni caso il combattimento. Lo zazen ed il kinhin, tecniche meditative alla base dello zen, vengono ad ogni modo praticate e considerate parte degli esercizi atti a sviluppare gli aspetti interiori della pratica.

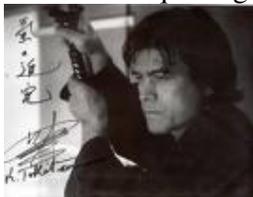
Il karate d'Okinawa, prima di sbarcare in Giappone, era soprattutto collegato alla pratica dei kata e dei Kihon.

Scrive Lind: << Sedersi silenziosamente nella posizione di Seiza concentra, placa e rischiaro lo spirito. All'inizio dell'ora d'allenamento i praticanti siedono nella posizione di seiza e praticano lo zazen. In questo modo la coscienza si sintonizza con la giusta atmosfera del dojo; i praticanti raggiungono un'armonia all'unisono e sviluppano una concentrazione silenziosa. Nei livelli avanzati, i contenuti della pratica del Budo si avvicinano molto a quelli dello zen. La fonte storica di entrambi in realtà è la stessa. Nello Zen, allo stesso modo, è prevista la meditazione in movimento chiamata: Kinhin. Questa è considerata un legame tra lo Zen passivo praticato nella postura seduta e lo Zen attivo praticato ad esempio nei kata. Un uomo che pratica zazen, raggiunge un atteggiamento che gli permette di respirare in modo totalmente naturale e di controllare il proprio ki. Ha la possibilità, se ci riesce, di liberare interamente la sua energia fisica e psichica anche nel movimento. Esiste pertanto un legame naturale tra zazen e kata.³³

Kata, zazen e kinhin sono tutti metodi adatti alla pratica meditativa. Si osservi tuttavia che, nel concetto di Budo, oltre alla vittoria su se stessi, alla fusione con la tecnica e all'armonizzazione con l'avversario, è di fondamentale importanza vincere anche l'avversario. Una delle critiche addotte al karate, quando fu presentato in Giappone, fu la mancanza della pratica in coppia, dell'esercitazione ad un combattimento reale e quindi di un allenamento volto all'acquisizione ed alla padronanza di un bagaglio tecnico-mentale adatto a soggiogare l'avversario. I requisiti appena citati sono indispensabili affinché una tecnica di combattimento possa essere assimilata al Budo giapponese.

Si deve al Maestro Hironori Ohtsuka, la fusione dei principi del karate d'Okinawa con quelli del jujitsu, con la creazione della scuola Wado Ryu, il primo vero "stile giapponese" di karate che fu riconosciuto come metodo appartenente al Budo. La fusione delle tecniche di combattimento d'Okinawa con i principi del Budo si concretizzò nell'introduzione degli Yakusoku Kumite (kihon kumite, kumite kata, tanto dori, idori, ecc.).

Il karate è Budo. Le pratiche meditative si possono considerare tecniche atte ad affinare l'efficacia del karateka in combattimento. A questo proposito è opportuno citare il lavoro che svolge da parecchi anni il Maestro Kenji Tokitsu, sociologo, allievo del famoso Taiji Kase e maestro anche di kendo. Tokitsu ha abbandonato la scuola Shotokan, praticata per diciotto anni, per andare alla ricerca di una pratica più completa. Da questo nuovo cammino è nato lo Shaolin Mon. Il nome di questo stile significa "la porta dello Shaolin", una scuola di pensiero che vede il karate come una ramificazione dello Shaolin Quan. L'interpretazione del nome è quella di una porta che si apre sull'incontro tra due culture, quella cinese e quella giapponese, che avviene attraverso il karate.³⁴



Kenji Tokitsu

Nel suo libro "*La voie du Karaté*" tradotto in italiano con il titolo (*non proprio adeguato*) "*Lo Zen e la via del Karate*", Tokitsu prende, in un certo modo, le distanze dallo zen dicendo:

<<Si ripete spesso che lo scopo del karate è vincere se stessi, ma non sono dello stesso avviso. (...) Se lo scopo è vincere se stessi allora è meglio praticare la meditazione zen! Non è possibile assimilare la ricerca del karate ad un procedimento religioso, poiché si tratta di combattere, si tratta di vita o di morte. Nello zen questo è un problema superato poiché vita e morte non sono separate in quanto tali, ma tra l'una e l'altra c'è continuità e la morte del corpo non significa la morte vera e propria.

Nel karate si parte da concreti movimenti corporei e non si potrà mai raggiungere uno scopo che sia troppo astratto. Il risveglio va di pari passo con la pratica; in questo il karate si collega alla meditazione zen.

La tecnica del karate e l'atteggiamento nei suoi confronti derivano appunto dal presupposto che nel combattimento sono messe in discussione la vita e la morte. Non si tratta di ottenere una coppa in gara, ma di qualcosa di ben più fondamentale: la nostra esistenza, con il nostro corpo, entro circostanze stabilite o supposte a cui si dà il nome di combattimento. Anche se non si fa un reale combattimento, tutta la gestualità deve comprendere il combattimento sul piano coscienziale.(...).

Attualmente non abbiamo occasione di esercitare praticamente la nostra efficacia: non sono più tempi di duelli e di combattimenti singoli. La ricerca del perfezionamento dell'efficacia in combattimento assumerà dunque un senso solo quando sarà interiorizzata. In combattimento, durante l'allenamento, ciò che conta non è la totalizzazione di punti, ma la qualità del dominio di se stessi e dell'avversario.

Non vincere dopo aver colpito: colpisci dopo aver vinto.

Lo stato coscienziale che rende possibile questo stato di vittoria, può essere paragonato ad uno specchio lucido che riflette la realtà. Sotto quest'aspetto la ricerca del karate si congiunge con l'obbiettivo di vacuità dello zen>>.³⁵

Nel libro *Shaolin-Mon*, Tokitsu, fa notare che troppo spesso gli adepti europei dello zen tendono ad affermare la supremazia dello stato mentale su quello fisico mentre nel Budo la tecnica e l'esito dello scontro finale, che prevede la morte (*in senso figurato nell'allenamento ma reale nel medioevo giapponese N.d.A.*) di uno dei contendenti, sono decisivi. Il paradosso del Budo è che per vincere bisogna morire. Tutte le filosofie del Budo convergono verso quest'idea. Le tecniche sono allo stesso tempo l'espressione ed il mezzo per pervenirvi.

Nel libro *"L'arte del combattere"* Tokitsu spiega meglio questo paradosso. L'arte della spada dei samurai insegna che, per sopravvivere, bisogna morire. Il paradosso si trova nel fatto che non bisogna aggrapparsi alla vita, bisogna sopprimere il desiderio di vivere. Nel combattimento di spada, la paura è quella di essere trafitti, si ha quindi paura di morire. In realtà solo chi è determinato a morire potrà agire in modo adeguato, il che gli assicurerà la via della sopravvivenza. L'attaccamento alla vita fa morire, e l'abbandono della vita fa vivere.

Inoltre Tokitsu spiega che lui non è un seguace dello zen, ma si dichiara adepto del Budo. Studia il pensiero dello zen, al quale è interessato perché è fruttuoso ai fini della sua pratica del Budo. Non è d'accordo che per praticare Budo si debba obbligatoriamente passare per lo zen e lo zazen. Lui stesso pratica la meditazione tramite altre posture perché la posizione di zazen non si adatta alle sue articolazioni.³⁶ La conferma di ciò si ritrova nelle lezioni di Shaolin-mon che prevedono sempre esercizi interni (quelli per lo sviluppo della forza interiore, tramite canalizzazione del respiro e del ki) ed esterni (quelli che sviluppano le qualità fisiche). Tra le metodologie "interne" Tokitsu ha inserito nel suo karate lo studio del Tai chi chuan e varie tecniche energetiche che utilizzano il Qi-gong.

Interessanti inoltre sono altre tecniche interne adottate, come il Naikan-ho che consiste in una meditazione da distesi elaborata dal celebre monaco zen Hakuin(XVIII sec.), il ritsu-zen (meditazione in piedi) ed il soshuten, una sorta d'esercizio per il ki (forza interiore) che ricorda molto lo zazen.

Sempre Tokitsu in un altro libro, *Il Ki ed il senso del combattimento*, tra i metodi classici per lo sviluppo del ki nel combattimento cita la pratica dei Kata, mentre, tra i metodi energetici, il ritsu-zen, il rentan e lo zazen. Afferma che lo zazen mira a sviluppare l'essenziale del Budo senza

passare attraverso l'apprendistato di tecniche specifiche. Tuttavia con la spada, che esige un maneggio ed una traiettoria corretti, questo metodo è applicabile solo dopo aver acquisito un minimo di padronanza tecnica, al contrario nel karate ove non è richiesta la stessa precisione. Normalmente i metodi energetici sono concepiti in opposizione con il kata, ma lo zazen può essere definito un kata consistente in un'unica posizione. Infine però i metodi energetici che mirano a raggiungere un'illuminazione religiosa, fanno sorgere una serie d'interrogativi sulla struttura psichica che li sottende e sui punti in comune che essa può avere con la pratica tradizionale delle arti marziali. Tokitsu trova il punto di convergenza, tra metodi energetici interiori e pratica del budo, nella struttura del kata, non inteso nel senso tradizionale del termine ma come ripetizione di tecniche applicate al combattimento in modo da avvicinarsi al colpo perfetto. Tokitsu dice di "superare la forma imparando la forma" in pratica di superare il kata penetrando profondamente nel kata. Il kata mostra un modello tecnico di combattimento elaborato fino ad una forma di perfezione, che è un invito ad arrampicarsi sulla vetta ed una guida per arrivarvi. Il kata si basa dunque su un sistema in cui il sapere è situato in alto e gli adepti cercano di salirvi. La forma tecnica è un mezzo per l'ascensione, poiché non è lo scopo in se. Lo scopo del kata è quello di superare il kata³⁷.

Quali sono gli effetti fisiologici dello zazen ? Qual è l'applicazione concreta nel karate?

Sedersi in zazen e aspettarsi un risultato sono paradossalmente in antitesi l'uno con l'altro perché "il risultato" in quanto desiderio, prodotto dalla bramosia del nostro ego, blocca "tecnicamente", prima ancora che "spiritualmente", il raggiungimento dello stato di vuoto mentale. Questo vuoto mentale non significa assenza d'emozioni e di pensieri ma osservazione senza coinvolgimento negli stessi. Lo zazen differisce dalle meditazioni intese classicamente come sistemi per estraniarsi dalla realtà e con un soggetto a cui rivolgere il pensiero. Con lo zazen non si cerca di sopprimere i pensieri irrilevanti che inevitabilmente si presentano, ma si lasciano entrare, si permette passivamente che sia innescata l'eventuale catena d'associazioni mentali in modo che, la stessa, si esaurisca da sola fino all'eliminazione della distrazione. I pensieri si controllano in una sorta di concentrazione incosciente ad occhi aperti.

Il metodo con cui lo zazen può essere affrontato in modo imparziale, è quello scientifico.

Dagli anni sessanta in poi la meditazione zen è stata studiata e comparata con le principali tecniche di meditazione attiva e passiva, sia dal punto di vista fisiologico che per le applicazioni in campo medico. Sicuramente gli studi più importanti vengono dalla neuroscienza e l'applicazione preponderante è la psicoterapia. In letteratura scientifica internazionale esiste un vasto assortimento di pubblicazioni in questo senso^{38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49}.

La sperimentazione sui monaci zen ha documentato gli effetti fisiologici della respirazione durante lo zazen sulla circolazione, sulla ventilazione, sul metabolismo e sui tracciati delle onde cerebrali. I tests sono stati fatti usando pneumografi respiratori per ottenere una comparazione tra la respirazione toracica e quella addominale, e gli elettroencefalografi per monitorare l'attività cerebrale. E' risultato, in gran parte degli studi, che i partecipanti con più esperienza, che alle spalle avevano molti anni d'allenamento nella respirazione addominale e nella meditazione, mostravano risultati costanti ed un maggior controllo dei processi corporei anche quando sottoposti a test di distrazione o d'interruzione. In generale i tests hanno mostrato che, una volta stabilizzata la respirazione del soggetto che fa lo zazen, il numero dei respiri per minuto diminuisce notevolmente, portando la quantità d'ossigeno inspirata ben di sotto i livelli normali. Allo stesso tempo, contrariamente a quanto si potrebbe prevedere, non ci sono cambiamenti nella concentrazione d'ossigeno del sangue, ciò indica che lo scambio tra ossigeno ed anidride carbonica diventa più efficiente a causa dell'incremento del volume d'aria corrente e delle variazioni metaboliche. Gli studi rilevano l'evidente collegamento fra la regolazione respiratoria e il controllo fisiologico e psicologico sulle reazioni emotive grazie alla correlazione tra il sistema nervoso autonomo e il controllo centrale dei processi mentali.⁵⁰

Nelle arti marziali, lo zazen è utilizzato per imparare e controllare la respirazione, per ottenere benefici mentali e per sviluppare il KI (energia vitale). Dal punto di vista scientifico, il Ki rimane

un'entità non definibile, mentre misurare ed analizzare parametri fisiologici, come la respirazione e le reazioni cerebrali, è una possibilità concreta e documentabile.

Durante la meditazione in zazen, l'artista marziale si concentra sulla respirazione con un'espansione lenta e misurata. Sedendo in seiza (posizione inginocchiata con la schiena dritta, testa e spalle rilassate e braccia in una comoda posizione di riposo), lo studente può diventare più consapevole mentalmente del ritmo della respirazione e dell'espansione e contrazione della parte superiore del corpo per favorire il processo di ventilazione. Questo esercizio è spesso praticato all'inizio ed alla fine di una lezione come un momento di silenzio per calmarsi e prepararsi mentalmente per l'allenamento. L'esercizio di respirazione aiuta a raggiungere lo stato di calma. Tuttavia il motivo principale della pratica di zazen, specialmente nei principianti, è allenare il meccanismo di respirazione, prima consciamente e poi inconsciamente, cosicché durante le fasi di allenamento più energiche, saranno capaci di respirare regolarmente ed efficientemente senza dover dedicare troppa attenzione a questo processo.

In condizioni normali, un essere umano respira circa 18 volte il minuto, ma se s'impegna in attività che richiedono uno sforzo notevole il ritmo aumenta. I monaci che praticano zazen arrivano a respirare solo 4 o 5 volte il minuto. Controllando e regolando la respirazione addominale, si ottiene un controllo completo su se stessi, riuscendo a rimanere tranquilli anche di fronte alle emozioni. Infatti, le emozioni determinano una modificazione della respirazione, la tensione emotiva e l'ansia presentano una respirazione aritmica ed irregolare. A volte, quando ci si accorge di quest'irregolarità, la tensione emotiva aumenta; il che disturba ulteriormente la respirazione. Grazie alla padronanza della respirazione si riescono a controllare le emozioni.

La mancanza d'autocontrollo fa sì che le persone, altrimenti capaci, sotto stress non siano in grado di fare quello che in condizioni normali sanno fare benissimo. La respirazione addominale, quindi, consente di mantenere l'imperturbabilità anche di fronte a minacce impreviste ed alle complicazioni incognite, producendo stabilità mentale e massimo impiego delle proprie energie.

Il ritmo della respirazione può favorire la concentrazione mentale anche quando si cantano i sutra (che non sono preghiere ma testi che contengono gli insegnamenti del Buddha).

Le ricerche mostrano che, anche nella meditazione in movimento (kinhin), è possibile mantenere il basso ritmo respiratorio.

Cysarz e Büssing⁵¹, hanno evidenziato di recente un alto grado di sincronizzazione cardio-respiratoria in soggetti inesperti che praticavano meditazione zen. Il loro studio suggerisce che per ottenere i benefici fisiologici cardio-respiratori della meditazione, in particolare sia dello zazen sia del kinhin, non è necessaria una precedente esperienza nella meditazione.

Queste conclusioni concordano con quella che è l'esperienza su i neofiti delle arti marziali che inizialmente sono introdotti allo zazen soprattutto per il controllo della respirazione.

Per quanto riguarda l'aspetto mentale, nelle arti marziali ed in particolare nel Karate, allo zazen sono attribuiti vari benefici connessi con aspetti quali il già citato "Ki" (energia vitale), il chinkuchi (capacità di focalizzare l'energia), il "mushin" (la non-mente), lo "zanshin" (lo spirito vigile), il "Sakki" (la capacità intuitiva), ecc.

Purtroppo dal punto di vista scientifico questi termini non hanno validità, tuttavia dalle ricerche è possibile risalire alle caratteristiche fisiologiche che in qualche modo possono richiamare i concetti appena accennati.

Akira Kasamatsu e Tomio Hirai^{52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63}, psicofisiologi dell'università di Tokio, hanno dimostrato che la meditazione zazen permette ad un essere umano di porsi volontariamente nello stato mentale che corrisponde all'emissione d'onde alfa.

In cosa consistono queste onde alfa? Tramite l'elettroencefalogramma (EEG) si possono studiare le correnti elettriche generate dal cervello durante la sua attività. La variazione dei potenziali elettrici del cervello è trasformata in onde riprodotte su un tracciato grafico o su di un segnale sul monitor.

In base alla frequenza ed all'ampiezza di queste onde si possono differenziare almeno sei ritmi principali in un EEG correlabili a stati di veglia e/o alle fasi del sonno(vedi tab. 1).

Ritmo EEG	Frequenza	Ampiezza	Aree corticali	Stati comportamentali
Delta	0.5-3.5 Hz	75-200 μ V	Frontale	Sonno (stadi 3 e 4)
Theta	4-7 Hz	50-75 μ V	Frontale Centrale Temporale	Sonno (stadio 1 – REM) Sonnolenza Veglia
Alfa	8-12 Hz	<50 μ V	Occipitale Parietale Centrale	Veglia (a occhi chiusi) Sonno (stadio 1 – REM)
Sigma	12-14 Hz	<50 μ V	Centrale	Sonno (stadio 2) In misura minore (stadi 3 e 4 – stadio1)
Beta	15-35 Hz	<20 μ V	Precentrale Frontale	Veglia
Gamma	35-50 Hz	<10 μ V	Precentrale Frontale	Veglia

Tabella 1. Principali ritmi EEG. Per ciascun ritmo sono riportati i parametri di frequenza ed ampiezza, le principali aree corticali dove il ritmo si registra in maniera più evidente, gli stati comportamentali maggiormente caratterizzati dalla presenza di ciascun ritmo (Casagrande e De Gennaro, 1998).

Quando gli occhi sono chiusi (stato di veglia ad occhi chiusi), il cervello emette onde molto ampie e regolari che determinano sull'EEG un tracciato dolce e regolare. Queste onde “alfa” corrispondono ad uno stato di leggero rilassamento. Normalmente è lo stato in cui si trova una mente calma e concentrata; viene anche chiamato lo stato del “super-apprendimento”, poiché la mente sembra essere più ricettiva ed aperta a nuove informazioni. Lo stato “alfa” è anche considerato ideale per il brainstorming (lampo di genio) creativo ed innovativo. Durante questa fase aumenta la produzione di serotonina.

Quando invece gli occhi sono aperti (stato di veglia ad occhi aperti) e la mente è pronta ad un lavoro attivo, il cervello cessa di emettere onde alfa e comincia ad emettere onde di ampiezza minore dette “beta” (vedi fig. 1).

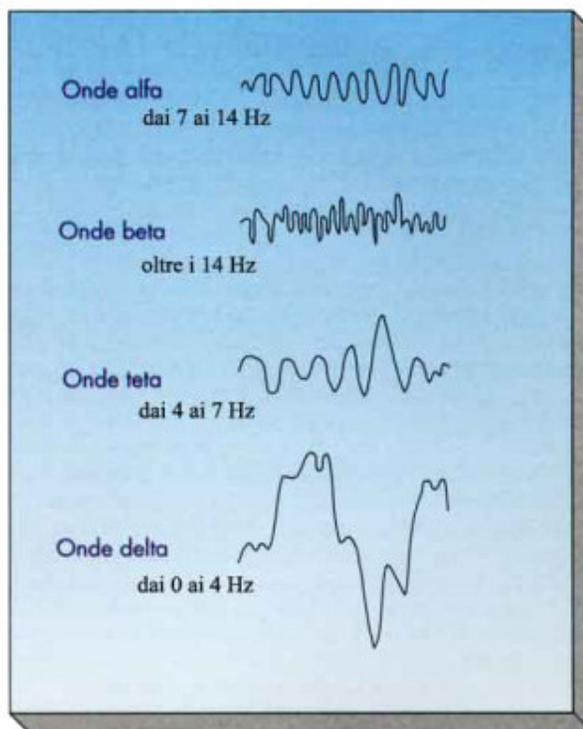


Fig. 1 Le onde alfa rispetto alle onde beta sono molto più ampie e regolari.

Le onde beta compaiono quando si svolge una qualsiasi attività della vita quotidiana. Alcuni problemi di ansia, panico e stress possono manifestarsi durante questo tipo di emissione cerebrale. Situazioni di stress superiori possono generare in stato di veglia anche le cosiddette onde “gamma”. Durante le fasi del sonno, il cervello emette anche le onde sigma, teta e delta.

Nello zazen si possono indurre anche le onde teta che corrispondono ad uno stato di profondo rilassamento. In genere, solo il tracciato delle onde cerebrali di chi medita da lungo tempo può includere la manifestazione di ritmo teta a livello dei lobi frontali; i soggetti coinvolti descrivono calma, serenità, una sensazione di trasporto passivo, assimilabile ad una sensazione di essere trasportati alla deriva dalle onde, ed in genere una piacevole esperienza in piena consapevolezza.

I due ricercatori dimostrarono che con lo zazen si riuscivano ad ottenere, ed a mantenere con gli occhi aperti, le onde alfa, andando contro la normale neurofisiologia che fin dai tempi di Berger (1924) aveva ritenuto questo stato strettamente collegato alla veglia con occhi chiusi o al sonno.

Negli anni sessanta Tomio Hirai con Akira Kasamatsu, studiarono i cambiamenti dell'EEG mostrati durante la meditazione da insegnanti zen e dai loro discepoli (48 in tutto) che venivano da centri Soto e Rinzai del Giappone. Per il controllo sperimentale studiarono anche l'EEG di 22 soggetti che non avevano esperienza di meditazione. Questi scienziati registrarono l'EEG, il battito cardiaco, la respirazione e la reazione galvanica della pelle. Inoltre testarono la risposta dei soggetti a degli stimoli sensoriali somministrati durante la meditazione. Quasi tutte le registrazioni dei parametri dei monaci zen furono effettuate nello zendo (luogo ove si pratica la via dello zen), durante i ritiri dei

fine settimana, chiamati *sesshin*. Alcuni test furono eseguiti nei laboratori dei ricercatori. Gli insegnanti zen ed i loro studenti con maggior esperienza mostrarono una tipica progressione dell'attività delle onde cerebrali, che Kasamatsu ed Hirai divisero in 4 fasi:

- Fase 1-Comparsa di onde alfa nonostante gli occhi aperti;
- Fase 2-Incremento in ampiezza di onde alfa persistenti;
- Fase 3-Diminuzione della frequenza delle onde alfa;
- Fase 4-Comparsa di scariche con ritmo teta.

Non tutti e quattro gli stadi furono evidenti in ogni praticante zen e nessuno stadio fu raggiunto dal gruppo di controllo, ma esisteva una forte correlazione tra i numeri di stadi che un determinato studente mostrava e l'anzianità di pratica, vale a dire il tempo passato in meditazione. Tale correlazione fu sostenuta dalla valutazione del maestro zen rispetto al profitto d'ogni studente. L'insegnante suddivise gli studenti in tre livelli, senza vedere il loro tracciato EEG, e questa suddivisione si rivelò corrispondente alla valutazione di Kasamatsu e Hirai secondo i loro profili elettroencefalografici.

Lo studio di Kasamatsu e Hirai rilevò anche indicative differenze nelle rispettive reazioni a stimoli acuti e ripetitivi mettendo a confronto quattro maestri zen e quattro soggetti di controllo. I maestri zen come i soggetti di controllo, all'inizio, mostravano un blocco delle onde alfa, quando ricorreva il suono acuto ma, mentre i soggetti di controllo gradualmente si abituarono a tale stimolo cosicché l'attività delle onde cerebrali, quando era provocato lo stimolo, con il passare del tempo mostrava assuefazione allo stimolo e non reagiva più come all'inizio, i maestri zen, invece, non mostrarono assuefazione, ma continuarono a presentare il blocco delle onde alfa tanto a lungo quanto durava lo stimolo. Queste ricerche indicano che la pratica dello zen promuove un sereno e consapevole stato di vigilanza coerentemente reattivo a stimoli sia esterni sia interni. Chi conduce una meditazione zazen, quindi, è molto più ricettivo e sensibile agli stimoli esterni, che non la persona sveglia in circostanze normali. La ripetizione di stimoli esterni (distrazioni) non produce uno stato di familiarità tale da eliminare la risposta. Al contrario, la netta sensibilità delle onde cerebrali di una persona durante lo zazen rimane costante per lunghi periodi.

Questa caratteristica della meditazione zen è spesso citata come uno degli elementi di maggiore differenziazione con la meditazione Yoga. Anand, China e Singh⁶⁴ dimostrarono che quattro yogi mostravano persistente attività alfa con ampiezza aumentata durante la trance. Questi quattro yogi non mostrarono alcun blocco delle onde alfa, quando furono stimolati con suoni, luci forti ed altri stimoli sensoriali e due di loro mostrarono un'attività alfa persistente anche mentre tenevano le mani in acqua gelata per 45-55 minuti. Questo è in contrasto con quello che avviene nei maestri zen, e dimostra che ogni pratica meditativa produce profili fisiologici diversi. La differenza tra yogi e maestri zen probabilmente dipende da una differenza di base nella focalizzazione dell'attenzione. Gli yogi si estraniavano dagli stimoli esterni, i maestri zen, invece, rimangono consapevoli dell'ambiente esterno.

Bagchi e Wenger⁶⁵ notando che individui soggetti ad estasi religiose sono coinvolti in stati di trance che inibiscono o sopprimono completamente le loro risposte a stimoli esterni, fecero uno studio comparativo tra yogi e maestri zen a questo riguardo. I due tipi di meditazione mostrarono significative differenze nelle risposte degli EEG. Gli yogi che loro studiarono diventavano assuefatti agli stimoli ripetuti più rapidamente e compiutamente rispetto ai maestri zen. Questi ricercatori ipotizzarono che le due discipline portassero a risultati spirituali differenti, una che conduce ad essere assorti interiormente, l'altra che determina un innalzamento della consapevolezza verso il mondo esterno.

Dai lavori di Kasamatsu e Hirai si è potuto appurare che un neofita dello zazen, senza esperienza, può emettere qualche onda alfa. I monaci anziani, invece, raggiungono uno stato in cui le onde alfa predominano in circa cinquanta secondi.

Solo monaci di grande esperienza sono in grado di emettere anche onde teta. Queste ultime sono, comunque, fisiologicamente diverse dalle onde teta di una persona addormentata.

Chi è in meditazione emette onde cerebrali tranquille e stabili, tipiche di una persona addormentata, contemporaneamente, però, rimane intensamente sensibile a tutto ciò che accade intorno a lui. In altre parole sembra sia al tempo stesso in uno stato di sonno e di veglia.

Tuttavia il sonno e lo zazen inducono stati di coscienza con caratteristiche completamente diverse tra loro. Per dimostrare questo è stata misurata la variazione della resistenza elettrica della pelle nei soggetti che praticavano lo zazen. Una bassa resistenza elettrica della pelle, misurata tramite il test della reazione galvanica della pelle (GSR), è considerata un indicatore attendibile di stress perché è causata in gran parte dalla traspirazione indotta dall'ansia. Non a caso questo è il principio su cui si basa la macchina della verità che sfrutta la variazione di resistenza elettrica della pelle causata da agitazione e tensione. Assume particolare importanza il fatto che la reazione galvanica non avviene durante il sonno, mentre durante lo zazen, un monaco mostra reazioni galvaniche anche senza dover ricorrere a stimoli come un suono molto acuto. Chi pratica zazen rimane sensibile a tutto ciò che lo circonda e produce reazioni galvaniche con una frequenza superiore (quindi maggiore di una ogni dieci secondi) ad una persona che non pratica zazen ma che è rilassata ad occhi chiusi ed emette onde cerebrali alfa.

Le analisi delle onde cerebrali di persone che stanno meditando dimostrano che la mente umana è perfettamente in grado di mantenersi tranquilla e statica pur essendo contemporaneamente tesa, cosciente e recettiva nei confronti di tutto ciò che la circonda. Nello zazen la mente manifesta tanto uno stato attivo quanto una condizione statica. E' questa la spiegazione scientifica della condizione zen che descritta come unità dell'attivo e dello statico.

Vari scienziati hanno indagato e continuano a studiare la meditazione zen correlandola ad applicazioni pratiche.

Brown e all.^{66 67} hanno studiato la relazione tra meditazione e sensibilità visiva con praticanti della meditazione buddista "vigile e consapevole"(Mindfulness meditation). I soggetti dello studio furono sottoposti a test di sensibilità visiva prima e subito dopo un ritiro di tre mesi durante i quali praticarono la meditazione "vigile e consapevole" per sedici ore il giorno. Un gruppo di controllo composto dallo staff del centro ove si svolgeva il ritiro fu testato allo stesso modo. La sensibilità visiva fu definita in due modi: tramite una soglia rivelatrice basata sulla durata di un semplice lampo di luce e tramite una soglia di discriminazione basata sull'intervallo tra due successivi semplici lampi di luce. Tutti i lampi di luce furono eseguiti con un tachiscopio ed erano di un'intensità luminosa prefissata. (*Il tachiscopio è un apparato che misura una serie di immagini su di uno schermo per testare la percezione visiva, la memoria e l'apprendimento*).

Dopo il ritiro, i praticanti riuscirono a rilevare singoli lampi di luce più brevi rispetto a quelli rilevati nel test d'entrata. Allo stesso modo richiesero intervalli più corti per differenziare correttamente due lampi successivi. Il gruppo di controllo non mostrò alcun cambiamento in entrambe le misure. Questo studio indica che la meditazione vigile induce i praticanti a divenire consapevoli di alcuni normali processi pre-attentivi coinvolti nella percezione visuale. Questo risultato sostiene quanto asserito nei testi buddisti per quanto concerne il cambiamento nella percezione che s'incontra durante la pratica della meditazione vigile.

Lesh^{68 69} ha studiato il rapporto tra meditazione zen e lo sviluppo dell'empatia nei consulenti. L'empatia è un processo psichico che consiste nell'intuitiva ed immediata comprensione dello stato d'animo di un'altra persona. Lesh usò un test di caratterizzazione dell'empatia (metodo Carl Rogers) come duplice processo che coinvolge la capacità del consulente di sentire cosa il cliente sta provando e l'abilità di comunicare questa sensibilità ad un livello che si armonizzi con lo stato emozionale del cliente. Furono studiati tre diversi gruppi. Il primo era composto tra sedici studenti a cui era stato insegnato lo zazen. Il secondo era composto di dodici studenti i quali avevano la volontà di imparare lo zazen ma che, al momento, non avevano ancora ricevuto insegnamento alcuno. Il terzo gruppo era composto di undici studenti che si erano rifiutati di imparare la meditazione. Varie furono le conclusioni ma la più importante fu che il gruppo che aveva praticato zazen incrementò significativamente la propria abilità empatica.

Shimano e Douglas⁷⁰ descrissero un notevole sviluppo d'energia durante lo zazen che spesso diventava evidente dopo diversi giorni di ritiro meditativo.

Gli studi riportati sono solo un esempio della moltitudine di lavori che si possono trovare in letteratura specie nell'applicazione alla terapia medica dell'ansia, dell'ipertensione, in oncologia e via dicendo.

Un determinato argomento può non avere specifici studi che lo correlano con lo zazen, ma esistono tanti lavori che mettono in luci notevoli benefici psico-fisiologici legati alle tecniche di meditazione. Un praticante di arti marziali che non sia totalmente sprovvisto, approfondendo l'argomento, può facilmente intuire i benefici fisici e mentali che le pratiche meditative possono apportare all'allenamento.

Per oltrepassare le considerazioni fisiologiche, rimanendo in un'ottica profana tipica del razionalismo occidentale, si potrebbe guardare allo zazen come semplice ausilio dell'allenamento sportivo, il cui fine fosse solo il miglioramento della prestazione. In tal caso è possibile approfondire l'applicazione pratica di semplici nozioni fisiologiche nel mondo dello sport tradizionale al quale, naturalmente, non è sfuggita l'enorme potenzialità dello zazen e delle tecniche di meditazione in genere.

Zazen e sport

Masunaga Reiho (1901-1981), professore di filosofia buddista e di storia del buddismo zen all'Università Komazawa di Tokyo, scrisse quindici libri e altrettanti articoli solo sullo zen, fu capo monaco al monastero Soto zen di Eiheiiji e affrontò anche il tema del rapporto tra sport e zen. In un articolo riguardante il Judo e lo Zen scrive : “Lo spirito dello zen non è importante solamente per lo Judo ma per tutti gli sport. Lo zen suggerisce di vivere pienamente il momento e questo stato d'animo è necessario in tutti gli sport. Sia lo zen che gli sport mettono un'attenzione particolare nell'allenamento, nell'osservanza delle regole, nell'apprendimento dal maestro ed hanno come obbiettivo l'eccellenza. Altre similitudini comprendono l'attenzione ai dettagli, l'armonia del movimento e la crescita tramite la partecipazione. Inoltre, anche se meno evidente in alcuni sport che non nello zen, non è lo scopo ultimo di entrambi la liberazione dall'ossessione di perdere o vincere ? Lo zen dello sport e lo sport dello zen possono entrambi portare a vivere in modo più significativo”.⁷¹



Masunaga Reiho

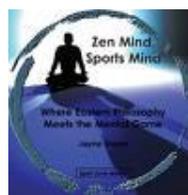


Da quanto riportato è evidente che Masunaga analizzi il rapporto tra sport e zen rimanendo in ogni caso in ambito filosofico, infatti, termina con un gioco di parole: i principi dell'attività sportiva che assomigliano allo zen portano a vivere il significato della vita più profondamente di quanto farebbe una vita sedentaria; allo stesso modo la pratica dello Zen, assimilato ad uno sport, porta ad una maggiore comprensione del significato della vita rispetto a quanto si potrebbe ottenere vivendo senza l'esperienza dello zen.

Nella prerogativa di ciò che si propone questo paragrafo, diventa più interessante il lavoro che svolge in Gran Bretagna Jayne Storey, insegnante di Tai Chi, sia d'atleti olimpici sia di giocatori di golf professionisti, fondatrice della Chi-Power Sports e della Sport Zone Media, compagnie che forniscono servizi di programmazione dell'allenamento e prodotti multimediali per atleti agonisti a livello mondiale.



Jayne Storey



Nel 2002 la Storey ha letto il libro “Zen and the Sporting Zone” di Felicity Heatcote, psicologa dello sport della squadra olimpica irlandese. Questa lettura l’ha profondamente influenzata tanto che ha deciso di dedicarsi totalmente all’insegnamento del Tai Chi che pratica dal 1987 oltre al Chi Kung e alla meditazione zen.⁷²

Nel suo programma di lavoro la Storey incorpora varie tecniche di meditazione seduta (zazen), in piedi (Zhan Zhuang) e camminando, con lo scopo di migliorare la prestazione. In pratica fa uso della psicologia sportiva tradizionale aiutando gli atleti a sviluppare 5 abilità fondamentali che portano alla massima prestazione (peak performance): il controllo dell’attenzione, la capacità di pensare efficacemente, la programmazione degli obiettivi, la gestione dello stress e la visualizzazione. In aggiunta utilizza antiche tecniche di Chi Kung (esercizi posturali e di respirazione), la meditazione ed il Tai Chi che aiutano l’atleta a creare le giuste condizioni interne per l’accesso alla cosiddetta “Sporting Zone”.⁷³

La Sporting Zone è l’esperienza di meditazione profonda, uno stato di peak performance in cui gli atleti descrivono le loro azioni come automatiche, istintive ed inconscie. Spesso, la prima volta che si manifesta, gli atleti non sanno come possano averla sviluppata (è tipica l’affermazione “è solo accaduto”) e, inoltre, gli stessi, non sanno come ricreare l’esperienza per richiamare di nuovo questa facoltà.⁷⁴

Nella presentazione del suo CD Audio “Zen Mind Sport Mind”⁷⁵ è riportato: « Le ricerche dimostrano che “abilità, passione e immersione = peak performance”, in altre parole l’esperienza finale di quello che è la condizione del lasciarsi andare o “Sporting Zone” . Azione e consapevolezza si fondono, quando gli atleti diventano completamente assorti in ciò che stanno facendo – quando hanno l’abilità di affrontare la sfida e di focalizzare tutta la loro attenzione sul compito che devono svolgere.

Probabilmente il migliore approccio sistematico che si armonizza con il raggiungimento della “Sporting Zone”, come la ricerca scientifica dimostra, è quello usato nelle arti marziali. Nel kung fu, nel Tai Chi e nel karate, l’atleta cerca di abbandonare tutte le distrazioni dell’ego, le analisi e i pensieri di auto-compiacimento, immergendosi completamente nella pratica. Lo Zazen, la pratica formale della meditazione seduta, è il fondamento dell’esercizio dello Zen. Nel suo stadio iniziale lo zazen è una pratica della concentrazione, con l’attenzione rivolta a seguire o contare la respirazione. Nello sport tendiamo a vedere corpo, respiro e mente separati, ma nello Zen insieme diventano, in modo naturale, un’unica realtà. Concentrandovi nel respiro sarete in grado di dominare la capacità di mettere la vostra mente dove vorrete, quando vorrete, e tanto a lungo quanto lo vorrete. Tramite un allenamento disciplinato la mente può essere programmata per riconoscere le distrazioni sia interne (ansietà, paura di fallire, tensione dell’attesa), che esterne (rumore della folla, altri atleti, condizioni meteorologiche), senza soffermarsi su di loro o senza dedicarci attenzione. L’enfasi nello zazen è riposta nel respirare naturalmente, profondamente e serenamente, semplicemente essendo consapevoli del nostro respiro, mentre lasciamo che tutti gli altri pensieri, sensazioni e distrazioni passano attraverso la mente come le nuvole si muovono sopra la testa in un giorno di vento. (.....) Nel tempo, gradualmente vi accorgete che la vostra respirazione diventa più profonda e più lenta. Sentirete calore nel basso addome. Iniziate la vostra pratica concentrandovi per pochi minuti ogni giorno e aumentate la durata delle sedute gradualmente.

Con il passar del tempo vi accorgete che diventate mentalmente e fisicamente più forti e vi sentirete più rilassati >>.

Gli studi confermano che con la regolare pratica della meditazione, imparando a passare la vostra mente nella sua originale condizione d'abbandono (*lasciarsi andare*), focalizzandovi sulla respirazione e distaccandovi dal dialogo introspettivo e dalle condizioni esterne circostanti, potrete aiutare ad aprire quell'incomprensibile passaggio nella mente, creando le giuste condizioni necessarie affinché la "Sporting Zone" si manifesti.⁷⁶

Analizzando lo zazen sotto svariati punti di vista, sembra che ci sia un filo di congiunzione il quale, inevitabilmente, lega la "sporting zone" dello sportivo di elite che vuole ottenere una peak performance, al "Muga" del budoka che anela alla perfezione tecnica o al "Samadhi" del monaco zen che persegue l'illuminazione. L'interpretazione di questo filo di congiunzione può manifestarsi attraverso la pratica dello zazen.

Questo filo potrebbe essere interpretato in un tracciato elettrocardiografico o ipotizzato tra le righe di uno studio scientifico o, addirittura, misurato nella prestazione di un atleta, rimane comunque invisibile a chi non prova a praticare lo zazen.

FINE DELLA PRIMA PARTE

Copyright©2008 ANTONIO SARTINI. Tutti i diritti riservati

Bibliografia della prima parte

- ¹ "Recommendations for Study by Shoshin Nagamine – <http://www.rocklandkaratedo.com/Philosophy.htm>
- ² Goodin Charles C. "An interview with Zenko Heshiki: Zen Priest and Karate Sensei" – Furu: The Budo Journal - Issue #5, Winter 1995 ; reperibile in <http://seinenkai.com/articles/art-heshiki.html>
- ³ Lind Werner BUDO. *La via spirituale delle arti marziali* – Edizioni Mediterranee, Roma ,1996;
- ⁴ Guareschi F.Taiten "Lo zen e le arti marziali" – reperibile in <http://www.aikidoedintorni.com>
- ⁵ Spongia P. Taigô "Il Karate del Leone, insegnamenti di Sakiyama Sogen Roshi" – <http://www.ioqkf.it>
- ⁶ Goodin Charles C. "What's is karate ? A Beginnerr's Guide to Classical Karate"- <http://www.furyu.com/archives/issue4/karate.html>
- ⁷ Granone Daniele "Falsi miti" – Quaderni di Aikido, anno 1, numero 1(gennaio 1999): 13-15; reperibile in www.aikikai.it/quaderni/01/0006.PDF
- ⁸ Deshimaru Taisen "Domande ad un maestro zen" Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma, 1983 ;
- ⁹ Nagamine Soshin *I grandi maestri di Okinawa* Edizioni Mediterranee, Roma , giugno 2002;
- ¹⁰ Goodin Charles C. "Nagamine Soshin : karate and zen as one" Furu : the Budo journal, Issue #8 Summer-fall 1997 – reperibile in <http://seinenkai.com/art-nagamine.html>
- ¹¹ Deshimaru Taisen Op. cit. n°8
- ¹² Funakoshi Gichin *Karate-do Nyumon* , traduzione di Tsutomu Oshima, Kodansha International, New York, 1994;
- ¹³ Nakayama Masutatsu *Super Karate 3-kumite/1* , traduzione di Bruno Ballardini, Edizioni Mediterranee, 1980;
- ¹⁴ Palabrica Sonny "The cat" Black Belt Magazine, Mar-April, 1966; reperibile in <http://www.gojukai.com.au/gojukai10.html>
- ¹⁵ S.n. "Gogen Yamaguchi Kaiso" http://www.gojukai.com.au/gogen_yamaguchi.htm
- ¹⁶ S.n. "Mas Oyama 1923-1994" <http://www.fightingmaster.com/masters/oyama/index.htm>
- ¹⁷ Ratti O, Westbrook A. *I segreti dei samurai* Edizioni Mediterranee, 1977;
- ¹⁸ Toguchi Seikichi *Lo zen e la via del guerriero* ,1974 ;
- ¹⁹ Toguchi Seikichi "Zen e Sanchin" – <http://gojukan.com/zensan.html>
- ²⁰ Tamano Toshio *Karate. Le tecniche segrete di combattimento* De Vecchi Editore, Milano,1994;
- ²¹ Spongia P. Taigô Op. cit. n. 5;
- ²² Ohtsuka Hironori "Lazy meditation and Budo – Seishin Spirits of Martial Arts" translated by Ei & Yasu – reperibile in <http://www.wadworld.com/articles/lazyzazen/lazyzazen.html>
- ²³ Frédéric Luis *Le arti marziali dalla A alla Z* Sperling & Kupfer editori, Milano1990;
- ²⁴ Suzuki T. *KARATE-DO* – Pelham Books Limited, London 1967;
- ²⁵ Ballardini B. "Tatsuo Suzuki:l'anima del wado-ryu – un'intervista esclusiva" inserto FIKDA – Samurai Dic 1981
- ²⁶ Egami Shingaru *La via del karate* Luni Editrice, Milano,2005;
- ²⁷ Bishop Mark *Karate di Okinawa* Edizioni Mediterranee, 1994;
- ²⁸ Gabelhouse Gary "Kata As An Esoteric Practice" – <http://www.cybersurvey.com/kata.htm>

-
- ²⁹ Alexander Gorge W. Okinawa isola del karate – 3.a ed. –Yamazato Publications, 1993;
- ³⁰ Nathan J.Johnson Barefoot Zen –Samuel Weiser ,Inc.,York Beach, 2000;
- ³¹ Mc Carthy Patrick Bubishi Edizioni Mediterranee, Roma,2000;
- ³² Nagamine Soshin Op. cit. n.9
- ³³ Lind Werner Op. cit. n.3
- ³⁴ Tokitsu Kenji Shaolin-mon Edizioni Grafica Comense, 1990;
- ³⁵ Tokitsu Kenji Lo zen e la via del karate SugarCo Edizioni, Milano, 1980;
- ³⁶ Tokitsu K. L’arte del combattere Luni Editrice, Milano, 1993;
- ³⁷ Tokitsu Kenji Il Ki ed il senso del combattimento Luni Editrice, 2002;
- ³⁸ Siegel Daniel The Mindful Brain W.W.Noirton, 2007;
- ³⁹ Begley Sharon Train your mind, ch’ange your brain Ballantine, 2007;
- ⁴⁰ Wallace B.Alan Contemplative Science Columbia University Press, 2007;
- ⁴¹ James Austin Zen Brain Reflections MIT Press, 2006;
- ⁴² James Austin Zen and the Brain : Toward an Understanding of Meditation and Consconess MIT Press, 1999;
- ⁴³ Sekida Katsuki Zen Training, Methods and Philosophy Shambala Publications, 2005;
- ⁴⁴ Hirai Tomio Zen Meditation and Psychotherapy Japan Publications, Inc. , 1989;
- ⁴⁵ Nakamura Takashi Oriental Breathing Therapy Japan Publications, 1981;
- ⁴⁶ Hirai Tomio Zen Meditation Therapy , 1975 – traduzione italiana a cura di Sala V. Meditazione zen come terapia 3a.ed – Edizioni red/studio relazionale,1988;
- ⁴⁷ Akishige Yoshiharu Psychological Studies on Zen Bulletin of the faculty of literature of Kyushu University N°11 – Zen Institute of Komazawa University, 1970;
- ⁴⁸ aa vv “Meditation practices for health:state of research” University of Alberta Evidence-based Practice Center, Canada, 2007 – www.ahrq.gov
- ⁴⁹ Murphy M. Donovan S. the Physical and Psychological effects of meditation Institute of Noetic Sciences (IONS), 2004 in parte reperibile in www.noetic.org/research/medbiblio
- ⁵⁰ Iedwab C. A. Stefander R.L. The secret Art of Health & Fitness
Eletronic form by www.askSensei.com/Secret_Art_free_chapter.pdf
- ⁵¹ Cysarz D. Büssing A. “Cardiorespiratory synchronization durino zen meditation” Eur J Appl Physiol. 2005 Sep;95(1):88-95.
- ⁵² Kasamatsu A. Okuma T. Takenaka S. “The EEG of “Zen’and Yoga’Practitioners” EEG Clinical Neurophysiology, supplement 9 (1957):51-52;
- ⁵³ Hirai T. Izawa S. Koga E. “EEG and Zen Buddhism: EEG Changes in the Course of Meditation” Electroencephalography and Clinical Neurophysiology, supplement no. 18 (1959) 52-53;
- ⁵⁴ Hirai T. “Electroencephalographic Study on the Zen Meditation (zazen):EEg Changes during the Concentrated Relaxation” Psichiatria et Neurologia Japonica 62 (1960): 76-105;
- ⁵⁵ Kasamatsu A. Hirai T. Ando N. “EEG Responses to Click Stimulation in Zen Meditation” Proceedings of the Japanese EEG Society (1962a) :77-78;
- ⁵⁶ Kasamatsu A. Hirai T. Izawa H. “Medical and Physicological Studies on Zen” in Proceedings of the 26th Convention of J.P.A., 1962b;
- ⁵⁷ Kasamatsu A. Hirai T. “Science of zazen” Psychologia 6 (1963): 86-91;
- ⁵⁸ Kasamatsu A. Hirai T. “An EEG Study on the Zen Meditation (Zazen)” Folia Psichiatria et Neurologia Japonica 20, no. 4 (1966):315-336;
- ⁵⁹ Kasamatsu A. Hirai T. “An EEG Study on the Zen Meditation(zazen)” Psychologia 12, nos. 3-4 (1969a):205-225;
- ⁶⁰ Kasamatsu A. Hirai T. “An Electroencephalographic Study of Zen Meditation” in Altered States of Consciousness, ed. C. Tart. New York:jhon Wiley and Sons, 1969b;
- ⁶¹ Kasamatsu A. Hirai T. “An Electronencephalographic Study of the Zen Meditation (zazen)” Journal of American Institute of Hypnosis 14, no. 3 (1973):107-114;
- ⁶²Hirai T. Psychophysiology of Zen Igaku Shoin, Tokyo, 1974;
- ⁶³ Hirai T. Ikeda Y. Watanabe S. “Biofeedback and Electrodermal Self-regulation in Zen Meditator” Psychophysiology 14, no.1(1977):103;
- ⁶⁴ Anand B.K. China G.S. Singh B. “Some Aspects of EEG Studies in Yogis” Electroencephalography and Clinical Neurophysiology 13(1961a):90-94;
- ⁶⁵ Bagchi B.K. Wenger M.A. “Electrophysiological Correlates of Some Yogi Exercise” Electroencephalography and Clinical Neurophysiology 7(1957):132-149;
- ⁶⁶ Brown D. Forte M. Dysart M. “Differences in Visual Sensitivity among Mindfulness Meditators and Non-meditators” Perceptual and Motor Skills 58(1984a):727-723;
- ⁶⁷ Brown D. Forte M. Dysart M. “Visual Sensitivity and Mindfulness Meditation” Perceptual and Motor Skills 58(1984b):775-784;
- ⁶⁸ Lesh T.V. “The relationship between Zen Meditation and the Development of Accurate Empathy” Dissertation abstracts International 30, no. 11-A(1970a):4778-4779;

⁶⁹ Lesh T.V. “Zen Meditation and the Development of Empathy in Conselors” Journal of Humanistic Psychology 10, no.1(1970c):39-74;

⁷⁰ Shimano E.T. Douglas D.B. “On Research in Zen” American Journal of Psychiatry 132,no.12(1975):1300-1302;

⁷¹ Masunaga R. “Judo and Zen” reperibile in www.zenki.com/Masunaga01.htm

⁷² S.n. “About Jayne Storey- profile”- reperibile in www.ecademy.com

⁷³ S. n. “The Sporting Zone – An Athlete’s Guide to Success- interview with Jayne Storey” reperibile in www.sportzonemedia.com/sportingzone.php

⁷⁴ S. n. “Meditation” reperibile in www.sportzonemedia.com/meditation.php

⁷⁵ Storey J. Zen Mind Sport Mind-Where Eastern Philosophy Meets the Mental Game – CD Audio – SportZone Media,2005

⁷⁶ S.n. “Meditation” reperibile in www.chipowersports.com/meditation.php