

24 anni. Verso il terzo millennio nelle discipline di combattimento

# Samurai

**Banzai**

**PUGILATO**

**Judo**

Chi ben incomincia

**Politica**

Misteri, ma non troppo

Speciale  
in edicola  
**168 pag.**

di Gianluigi Costa

**C**orreva l'anno 1977, avevo undici anni e come tanti miei coetanei dell'epoca sull'onda del successo dei film di arti marziali decisi d'iscrivermi a un corso di karate. Ricordo con simpatia e affetto il mio maestro, persona silenziosa con un profondo atteggiamento marziale e molto preparata tecnicamente, cose che posso affermare oggi in quanto allora non ne avevo certamente la preparazione. Soprattutto non riuscivo a capire appieno cosa intendeva quando ci diceva durante gli allenamenti di kumite: "Guardate sempre il vostro avversario negli occhi così potete capire quando e come vi attaccherà". Insegnamento che solo oggi alla luce dell'esperienza maturata riesco a definire e inquadrare correttamente, come dice un noto detto popolare "Gli occhi sono lo specchio dell'anima", peccato però che siano poche le persone che riescono a guardare serenamente negli occhi il proprio simile, tutti abbiamo provato quanto sia difficile mantenere lo sguardo fermo e sicuro quando qualcuno ci fissa, spesso abbassiamo gli occhi o ci giriamo dall'altra parte per il forte senso di disagio o di vergogna che proviamo. Questo succede perché la maggior parte di noi è insicuro, non ha fiducia in sé e ha paura del giudizio degli altri, solo chi ha una forte calma interiore e una grande fiducia in sé potrà sostenere tranquillamente lo sguardo con chiunque, sia esso amico o nemico, avversario o compagno, queste persone sono i maestri (di vita), persone che già nascono con questa dote o comunque persone che l'hanno acquisita con un lungo lavoro su di sé. Questo è l'obiettivo finale della pratica corretta di un'arte marziale, cosa che abbiamo sicuramente sentito dire molte volte ma altrettanto sicuramente l'abbiamo vista mettere in pratica molto poco.

Voglio qui rammentarvi alcuni dei 20 principi fondamentali del karate:

- il karate comincia e finisce con il salute;
- il karate non è un mezzo di offesa e danno;
- il karate è rettitudine e riconoscenza;
- il karate è capire se stessi e gli altri;
- nel karate lo spirito viene prima dell'azione;
- il karate non si vive solo nel dojo;
- il karate va tenuto vivo con il fuoco dell'anima;
- il karate non è vincere ma l'idea di non perdere;
- lo spirito del karate deve animare tutte le azioni;
- lo spirito deve sempre tendere al livello più alto.

Come potete vedere in alcuni di questi principi la parola spirito è citata più volte, ciò che voglio fare in questo contesto è di provare a dare a questa parola il giusto signifi-

## Lo specchio dell'anima I due percorsi

### Reiki la via che conduce la persona a un'armonia con se stessa e gli altri

cato, che non è sicuramente fantasma, anche se questo ne è sicuramente un aspetto ma non è questo il luogo né la sede per approfondire questo concetto. La parola spirito si riferisce alla parte più evoluta di tutti noi a quella guiccia divina che tutti abbiamo dentro e che dobbiamo riuscire a sviluppare tramite il processo alchemico che solo l'amore con la "A" maiuscola può creare e far scaturire da ognuno di noi.

Abbiamo detto prima che gli occhi sono lo specchio dell'anima e quanto sia difficile sostenerne tranquillamente lo sguardo. Uno dei mezzi per arrivare a questo è praticare un'arte marziale con l'atteggiamento con-

basano sulla guarigione spirituale la malattia ha origine nell'anima, quindi nel modo di essere di ogni singolo individuo. Esso è la risultanza di quanto appreso dal momento della nascita e da noi filtrato e interiorizzato fin'ora e anche dal livello di coscienza, tale livello è riconducibile all'evoluzione della nostra anima come espressione spirituale del nostro sé superiore, anche influenzato da cause karmiche derivanti da vite precedenti. Una di queste pratiche è il reiki, antica arte di guarigione spirituale riscoperta sul finire del secolo scorso dal dottor Mikao Usui. Il significato della parola reiki è energia vitale universale, essa è formata da due sillabe la



**Esempio di trasmissione energetica durante la terapia di reiki**

to, come un percorso di crescita spirituale, quindi un mezzo che ci porti a elevare la nostra coscienza a un livello (di amore) sempre più alto.

Tutto questo ci porterà ad avere una vita più sana a prevenire le malattie e con un corretto uso del ki anche alla guarigione, soprattutto quella spirituale e di conseguenza quella mentale-emozionale per arrivare poi a quella fisica. Immagino che questo vi potrà sembrare alquanto strano, ma secondo alcune tecniche terapeutiche molto antiche che si

prima *rei* sta a indicare l'energia universale, la seconda *ki* (che noi marzialisti dovremmo conoscere bene) è un aspetto, un componente della prima è l'energia vitale quella che permette a ogni essere di vivere. E' la stessa energia che viene chiamata prana dagli indù, luce o spirito santo dai cristiani, psima dai galli, eccetera.

*Reiki* viene definita quella forza che sta alla base di tutte le vite. Questa energia vitale universale può essere attivata in ogni persona che lo voglia veramente, in modo tale che essa scorra attraverso le sue mani come forza risanante, armonizzante, stabilizzante.

Reiki produce un divenir sani nel senso originario, perché conduce la persona a una armonia con se stessa e con il mondo che la circonda, quindi con le forze basilari dell'universo.

Reiki prima ancora che sul fisico lavora sull'anima e sulla sfera psico-emozionale dell'individuo andando a lavorare sulla causa originaria della malattia.

La mia esperienza personale con reiki è cominciata qualche anno fa. All'epoca soffrivo di un fastidioso dolore al fianco destro. Logicamente mi recai dal mio medico che mi prescrisse delle analisi, dalle quali non risultò nulla, ma il dolore mi faceva sempre compagnia. Finché un giorno parlando con un amico di questo mio problema, mi parlò di reiki descrivendomi molto velocemente e sommariamente cosa fosse e come funzionasse, e come succede a tanti quando non sanno più che pesci prendere ci si aggrappa a tutto pertanto decisi d'iscrivermi al primo seminario di reiki in programma. Per farla breve vi dico che il dolore sparì nel giro di poco tempo, ma la cosa ancora più importante è la mia vita da quel giorno è cambiata completamente. L'utilizzo di quest'energia mi ha portato a dei cambiamenti interiori che non mi sarei mai immaginato e che non



basterebbe lo spazio a mia disposizione su *Samurai* per potervi descrivere.

Per concludere voglio dirvi che grazie al reiki è cambiato il mio atteggiamento nei confronti del karate, portandomi a un maggior interesse per l'energia che questa arte può far sviluppare se affrontata con maggior apertura mentale, si può arrivare a un buon utilizzo del ki in modo da poterlo utilizzare come prevenzione per le malattie e come

#### Chi è

Gianluigi Costa, cintura nera 2° dan shotokan fudokan, ricercatore nell'ambito delle medicine olistiche e nello studio dell'energia (ki), 3° livello reiki, opera e insegna insieme a Enzo Ananta Magnagni suo socio e amico presso il Fudoshin dojo dove oltre il karate si possono conoscere e praticare varie tecniche di medicina alternativa. Fudoshin dojo via Prandina 25, Milano tel 0348/5119610.

coadiuvante per la guarigione. Tengo a sottolineare quanto sia fantastico praticare karate e reiki contemporaneamente perché diventano l'uno-complementare all'altro. Il primo ci insegna a utilizzare l'energia attraverso la mente, lo spirito, il corpo mentre con il secondo attraverso la mente, lo spirito, il corpo mentre con il secondo attraverso l'energia possiamo controllare la mente, lo spirito e il corpo. Tutto questo per portarci a vivere una vita piena di gioia, amore e realizzazione.