Vladimir Vasiliev: La mente guerriera russa sta per colpire l'Inghilterra.

Articolo di Trevor Robinson tratto da COMBAT del marzo 2000
Traduzione: Paolo Verrone

I due guerrieri si fronteggiarono sul campo di battaglia, spada in pugno, mortalmente tetri, per un lungo e intenso attimo. Nelle loro vene sangue, paura e adrenalina; il loro unico suono, un respiro pesante.

Un istante dopo, il primo guerriero attacca con la sua grande spada, descrivendo un arco diretto verso la testa del suo nemico. Lo vedo pensare, nell'assalto, di essere a un passo dalla vittoria. Il secondo guerriero alza la mano e la muove alla sua sinistra, con un gesto fluido e misurato. Con un misto di sorpresa e incredulità il primo guerriero fende l'aria, e nello stesso istante il secondo fende il suo corpo. Giacendo a terra, egli muore con un unico pensiero: cosa ho sbagliato?

Il guerriero ancora in vita conosce bene la risposta a quella domanda. Egli è un maestro del "Systema", e quella sua immensa abilità nell'uso dell'energia psichica, lo stato più alto della tecnica marziale, sarebbe stata accuratamente tramandata nei secoli a venire.

Un viaggio marziale

Prima che io parli di Energia Psichica, devo chiarire un pò di cose, dato che si tratta di un argomento "provocatorio" e poco conosciuto. Sebbene sia vasto e complicato, cercherò di presentarlo in maniera semplice.

Le arti marziali e le condotte di vita religiose sono sempre andate a braccetto, le arti cinesi con il Taoismo e il Buddismo, quelle giapponesi con lo Zen, lo Shintoismo e le varie scuole buddiste; anche Templari e i Crociati come i Thug dell'India erano parte di un ordine religioso.

Storicamente, il "vero guerriero" ha sempre lavorato sul proprio corpo, mente e spirito e c'è sempre stata un Via, un Sentiero verso l'Illuminazione. Lavorando così, ogni artista marziale ha modo di perfezionarsi, espandere liberamente la propria coscienza delle cose della propria vita. E perfezionando sé stesso, perfezionerà così anche la propria tecnica.

Sul sentiero del Systema, il marzialista impara che la tecnica deve essere una reazione naturale e non una risposta insegnata dall'esterno (attraverso kata, ripetizioni.. ecc), e così, temprando l'aspetto psicologico (la mente) e intuitivo (lo spirito), è in grado di padroneggiare la tecnica (e viceversa).

Chiunque si addestri a lungo e seriamente riuscirà ad andare oltre la tecnica, fino al livello dei principi, cioè il "come funzionano" le tecniche.

Quando si acquisiscono i circa 30 principi del Systema, non ci sono più tecniche, ma solo movimenti e reazioni naturali che aiutano il corpo a "pensare", e che quindi si traducono nella giusta risposta alla situazione di pericolo. A questo punto, è di grande

utilità praticare un arte marziale basata sulla biomeccanica umana, e non quella animale. Dopotutto, un coniglio non cerca mica di muoversi come un lupo, no?

A questo livello, la mente e il corpo sono libere dalle tecniche (quando pensate, cioè state in uno stato di attività più o meno introspettivo, con la mente in un altro luogo e tempo). Libera dalla tecnica, la mente è presente nel "qui e ora", e il corpo reagisce spontaneamente con l'avversario a livello fisico, psicologico e psichico. Il Systema russo afferma che solo le reazioni naturali costituiscono una buona difesa. Questo è particolarmente vero quando ci si batte con più avversari.
Man a mano che il marzialista si avvicina alla sfera spirituale, le differenze fra chi si scontra svaniscono, e il combattimento diventa ai suoi occhi un semplice rapporto di energie in movimento.
Chi si difende non ferma il movimento dell'attacco, ma lo lascia continuare in una nuova direzione, anzi dandogli altra forza. Così, chi attacca fornisce a chi si difende lo strumento per farlo. L'aggressore viene sconfitto con il proprio gesto. Chi si difende "ruba" l'impeto all'attacco, facendolo diventare inefficace.

Per fare ciò, bisogna sempre "assecondare" il movimento dell'attacco. Come detto prima, bisogna quindi essere sempre in un rapporto interattivo, e questo significa che anche chi ha attaccato, allo stesso modo, reagirà alla difesa appena fatta! Prendete nota: è necessario stare sempre in rapporto di movimento con l'avversario per accorgersene. Infatti noi siamo sempre in relazione con il nostro ambiente. Se non lo si tiene a mente, se ne possono anche pagare le conseguenze. Chi attacca deve continuare a credere di stare prevalendo fino al momento della sconfitta (altrimenti cambierà movimento). Per ottenere questo, è importante che chi si difende sia nello stato di coscienza adatto, privo di introspezione. Solo allora capirà che non è importante fare ciò che si pensa funzioni per difendersi, ma fare quello che è richiesto dall'attacco "qui e ora".
Così, i movimenti di chi si difende (tecniche) saranno le reazioni dirette ai movimenti dell'attacco, e non la sua idea di cosa farà l'avversario. Questo principio si applica anche al contrario, cioè quando poi siamo noi ad attaccare!
A questo punto si sta lavorando con i concetti di tempo, spazio ed energia. Non c'è più niente che rassomigli a un conflitto. Si è in gado di ingaggiare lo scontro e controllare l'avversario da una "zona sicura", e i suoi movimenti non saranno altro che degli influssi di energia.
Ovviamente, si può esplorare questo livello liberamente dagli altri, si può arrivare a praticare anche molto bene l'uso dell'Energia Psichica anche prima di imparare a combattere fisicamente, ma sarebbe di poca o nulla utilità pratica senza avere compreso anche tutto il resto. Ora, parlerò di questo livello superiore.

Energia psichica
I pensieri sono cose. Dove va il pensiero, lì va l'energia.
I concetti di Ki (giapponese), Chi o Qi (cinese), Prana (indiano) e tutti i suoi altri nomi è così radicato nel tessuto delle culture del mondo, che solo i più miopi fra gli

individui ne possono negare l'esistenza. Per loro, le conseguenze psicologiche del crollo di ciò in cui credono sarebbero troppo immense. Significherebbe infatti che il corpo non termina alla pelle, con tutto ciò che ne consegue, e ci sono molte persone che non contestano tale osservazione.

Significherebbe inoltre che l'aura umana, il mesmerismo, l'imposizione delle mani e la magia che fa uso consapevole di quest'energia (stregoneria) sarebbero cose vere, ed è un po' troppo per chi vive nel nostro mondo permeato dalla tecnologia. Allora: se quest'energia esiste, che cos'è in realtà?

Attraverso il nostro addestramento nelle arti marziali, iniziamo a fare più attenzione ad aspetti dell'esperienza che forse prima non avevamo neanche notato. Iniziamo ad accorgerci e dare più peso a cose come incontrare qualcuno per la prima volta, e trovarlo simpatico o antipatico prima ancora di saperne qualcosa di più. Ci piacciono le vibrazioni di chi ci circonda, possiamo accorgerci che qualcuno ci osserva, e quando guardiamo a nostra volta (cos'è che vi fa guardare a vostra volta?) ci accorgiamo di "leggerne" lo stato d'animo, o che sta per succedere qualcosa oppure il telefono squilla e sappiamo già chi è dall'altra parte. Se riusciamo a permetterci di sviluppare questa capacità, iniziamo a vedere il mondo in maniera diversa.

Il dr. Viktor Inyushin dell'università russa di Kazakh, fin dagli anni 50 ha lavorato intensamente sul campo di energia generato dall'essere umano. Dai risultati dei suoi esperimenti, è arrivato a ipotizzare l'esistenza di un energia detta "bioplasmica", composta da ioni ed elettroni e protoni liberi. Dato che questo è in uno stato fisico diverso dagli altri quattro stati conosciuti, cioè solido, liquido, gassoso e plasmico (a proposito, la tecnologia LCD è basata su quest'ultimo), Inyushin suggerisce che il campo di energia bioplasmico sarebbe un "quinto stato" della materia.

Le sue osservazioni dimostrarono che le particelle che compongono questo bioplasma sono in continuo moto e continuo rinnovamento, il tutto provocato dai processi chimici delle cellule. Sembra che ci sia un'equilibro fra le particelle positive e quelle negative, entro il quale il bioplasma è relativamente stabile. Se c'è uno squilibrio, questo influisce sulla salute dell'organismo.
Ma nonostante questa stabilità del bioplasma, Inyushin ha scoperto che una buona porzione di questa energia è irradiata nello spazio. Correnti di particelle di bioplasma che staccatesi dall'organismo possono essere misurate nel loro volo attraverso l'aria. Sono queste invisibili correnti o linee di "essere umano" che vengono manipolate dal praticante di Systema, e che con esse manipola anche l'avversario. Quindi, siamo arrivati a parlare di un mondo di energia vitale e forma bioplasmica, che si muove intorno e lontano dal corpo.

Se ci documentiamo, ci accorgiamo che questo fenomeno era già conosciuto, fin dall'antichità. E' solo in tempi recenti che si è avuta un riscoperta dell'argomento. Via via che la nostra conoscenza si è sviluppata, e la fisica Newtoniana ha lasciato il

campo a concetti come relatività, elettromagnetismo e teoria delle particelle, siamo sempre più in grado di vedere le connessioni tra l'oggettiva descrizione scientifica e la nostra soggettiva esperienza di vita.

Quindi, com'è questa energia? Allora, la miglior descrizione che ho avuto mi è stata data da mio figlio di tre anni e mezzo, Dominic, che mi disse che sembrava come un soffio quando, ehm, l'ho testata su di lui, e che gli veniva la ridarella e sentiva una spinta verso il muro alle sue spalle. Personalmente, non mi aspetto che chiunque mi creda, almeno fino a quando non abbia provato in prima persona, ma ognuno di noi ha una certa abilità con questa energia.

La mia prima esperienza reale di questa energia risale al 1995, durante i 5 giorni del mio esame di Ninjitsu per la cintura nera. Una prova consisteva nell'evitare un colpo di spada mentre stavo in ginocchio, con gli occhi bendati, rivolto lontano dal mio maestro giapponese, anch'egli con gli occhi bendati (forse per evitare di fermarsi se non mi fossi mosso!). Mentre avrebbe calato la sua spada sulla mia testa, per uccidermi (mentalmente, spero..), lo scopo del test era di vedere se fossi stato in grado di accorgermi dell'energia della sua intenzione. Lo passai al primo colpo, grazie a Dio, senza alcun trucco.

Se si aspetta di sentire il suono della spada essa avrà già colpito, mentre se il corpo avverte l'intenzione dell'aggressore, esso si muoverà in tempo dalla linea dell'attacco. La maggior parte delle persone non è in grado di usare questa capacità perché tende a ignorare queste reazioni del corpo, almeno fino a quando si raggiunge un certo livello. Bisogna liberarsi del "sé" (attività, introspezione), così che il corpo possa sentire la minaccia esterna. Da quel test, e specialmente da quando pratico Systema, ho acquisito una nuova e maggiore abilità, che mi permette di far colpire o afferrare a vuoto, come anche far cadere a metà dell'attacco (senza contatto fisico!), ma quello che so fare io impallidisce a confronto delle incredibili abilità dei veri maestri del Systema.

Allenare l'energia psichica

Vladimir Vasiliev è un maestro del Systema, ed è in grado di farne un incredibile uso volontario. Ma dato che è così umile, sarebbe il primo a negarlo! Per spiegarmi, mi affiderò al suo resoconto personale sul tipo di addestramento al quale venne sottoposto durante il suo servizio nelle unità speciali russe, gli Spetsnaz:

" Il segreto di questa adattabilità consisteva nell'addestramento psichico ricevuto. Dovevi arrivare molto oltre il semplice aspetto fisico e psicologico, fino a un punto in cui l'intuito e il cosiddetto sesto senso, che tutti abbiamo ma pochi usano, diveniva parte della tua vita quotidiana. La consapevolezza ambientale, o lo sfruttamento del tuo sesto senso era il focus di molti degli esercizi. Le lezioni potevano durare anche 5 ore, e in alcune eri bendato dall'inizio alla fine. Dovevi seguire la lezione, fare gli esercizi e comprendere i principi spiegati dagli istruttori senza bisogno della vista.

Durante gli sparring, l'istruttore camminava per la stanza, colpendo con una bastonata qualsiasi allievo che si fosse fatto sorprendere distratto. Questo velocizzava il processo di acquisizione della percezione degli altri presenti nell'ambiente. Altre volte, venivamo condotti in stanze totalmente buie, e dovevamo indovinare se e quante persone ci fossero dentro insieme a noi. Dovevamo anche identificare, bendati, dei colori solo toccando dei pezzi di carta colorati. Così, la consapevolezza veniva estesa oltre i cinque sensi, raggiungendo l'area della psiche.
Alcuni istruttori già esperti nella trasmissione dell'energia psichica caricavano dei bicchieri di acqua. Si trattava di un trasferimento di energia, come se fosse stato un tocco taumaturgico. Si concentravano sull'acqua, e la caricavano senza toccarla, tramite le dita. L'allievo dopo doveva entrare nella stanza e riconoscere i bicchieri caricati. Lo scopo di questo esercizio era quello di saper riconoscere se quello che si sta per bere è avvelenato. Il veleno è molto più "potente" della semplice acqua, e imparare a riconoscerne l'energia era uno degli obbiettivi finali dell'addestramento.
Prima di dormire, ci insegnarono visualizzare l'ambiente che ci circondava. Diventavamo totalmente consapevoli dell'aspetto, del suono e del colore della stanza. Dopodiché ci aggiungevamo anche la percezione tattile. Mettevamo tutte queste informazioni nella mente, e ci addormentavamo. Se qualcosa fosse stato cambiato nella stanza, ci saremmo svegliati e avremmo reagito alla situazione.
L'istruttore cambiava qualcosa nell'ambiente, anche di pochissimo, e noi dovevamo svegliarci o risponderne coi superiori. Dopo molta pratica, imparammo a farlo. Dormivamo con i piedi fuori dal letto o dal sacco a pelo, in modo da poter metterci in piedi e rispondere istantaneamente. Dormo ancora così.
Successivamente, arrivavi a comprendere e rispettare le tue capacità, e imparavi ad usarle solo nei limiti del raggiungimento del tuo obbiettivo. C'è una forte componente morale nell'arte marziale russa, esattamente come nelle altre arti del mondo. Diventare un oppressore o usare i tuoi poteri per compiere il male sarebbe una vera disgrazia, rendendo completamente estranei a quello che dovrebbe essere un guerriero, e finirebbe per indebolire irrimediabilmente il proprio potere interiore".

Questa è la mia introduzione all'energia psichica. Nel mio prossimo articolo per Combat, mi soffermerò un po' di più sull'addestramento fisico e mentale ricevuto da Vladimir negli Spetsnaz, la sua filosofia di vita e altri aspetti interessanti dell'arte marziale russa, il Systema.

Link all'articolo originale:
http://www.russianmartialart.com/main.php?page=m_mindwarrior