

**Arco olimpico:
ritorno all'indoor**

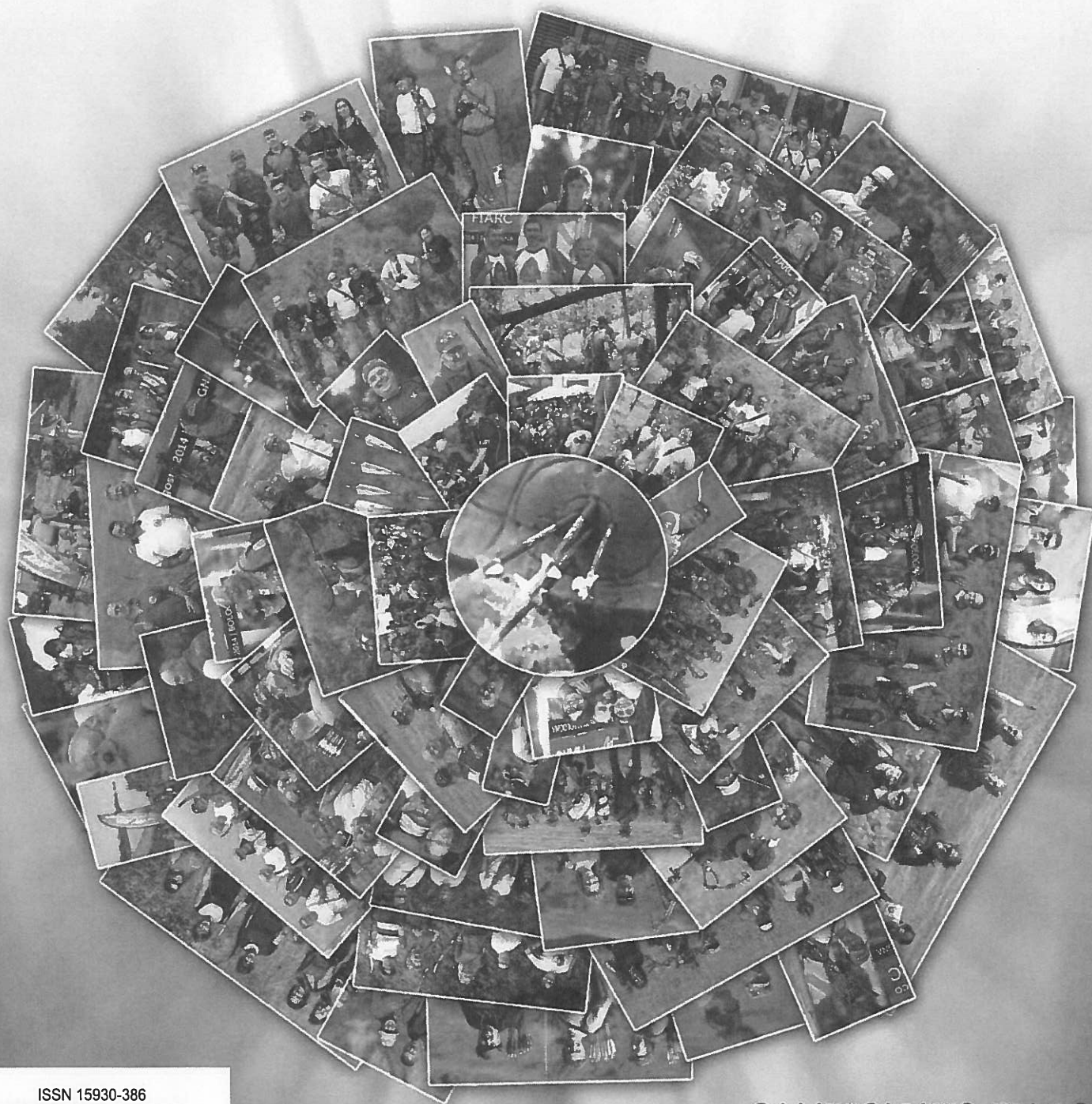
**Training: la via
del buon rilascio**

**→ Letture: lo Zen,
l'Arco, la Freccia**

IL TIRO CON L'

ARCO

Bimestrale n. 5 - Ottobre/Novembre 2014 - € 4,30 - Poste italiane SpA - Spedizione in A. P. - D.L. 353/2003 (conv. in legge 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1 - DCB-BO - Contiene I.P.



ISSN 15930-386

40005



9 771593 038008

**CAMPIONATO FIARC:
LA CARICA DEI 700**

Lo Zen, l'Arco, la Freccia



Gli insegnamenti del grande maestro Awa Kenzo trovano la "giusta via" per arrivare dritto al centro del Kyudo. Un libro ricchissimo anche di indicazioni pratiche, che possono rappresentare un approccio intermedio fra "tecnici" e "spirituali".

Tempo fa vi avevamo presentato un libro famosissimo di Eugen Herrigel, "Lo Zen e il tiro con l'arco", un testo che ha fatto il giro del mondo riscuotendo un incredibile successo fra lettori di ogni genere, non certo solo arcieri. Ora vi proponiamo invece la recensione di un altro testo che rappresenta il suo naturale proseguimento, a mio parere una perla ancora più rara per gli appassionati o addetti ai lavori. Si tratta de "Lo Zen, l'Arco, la Freccia" di John Stevens, complemento esaustivo, ideale e atteso per quanti hanno letto, riletto, amato e fatto proprio il precedente. Il racconto di Herrigel infatti, benché esaustivo e pieno di contenuti illuminanti ed ermetici al contempo, a noi arcieri lasciava forse un po' la sensazione che narrasse comunque un'esperienza irripetibile, in qualche modo riservata al suo fortunato autore. Mentre attraverso "Lo Zen, l'Arco, la Freccia" abbiamo la sensazione che gli insegnamenti del grande Sensei Awa Kenzo, arrivino tra noi in maniera più capillare, raggiungendoci ognuno personalmente. Non più il racconto di un'esperienza personale col grande Maestro ma quasi una lezione universale, rivolta ad un vastissimo gruppo di allievi, dei quali sentiamo di far parte integrale, proprio nel



momento in cui la frase giusta per noi fa vibrare la corda del nostro arco interiore. Stevens infatti, oltre a tracciare un accurato profilo biografico di Awa Kenzo, ci regala una raccolta unica e preziosa di aforismi del Maestro, fra i quali ognuno può trovare la scintilla personale, il giusto "detonatore" per attimi di grande illuminazione. Si parla di Kyudo ovviamente, quello che Kenzo definisce una "via" e non un'arte, quando pratici la "via", non si tratta semplicemente di addestrarsi nella tecnica ma di forgiarsi nello spirito, attingendo al Supremo. Pensate che sia troppo spirituale? Che non

sismi spirituali, le massime da incidere nella pietra o anche solo da scrivere sul muro; ma il libro è ricchissimo anche di indicazioni pratiche che possono rappresentare un approccio intermedio tra "tecnici" e "spirituali". Come ad esempio, "I dieci comandamenti del tiro con l'arco" redatti da Chen Yuanliang, scrittore della dinastia Sung: "Mira con la mente, tira con le mani. Non lasciare che la tua mente divaghi. Non permettere che le preoccupazioni ti distraggano. Non avere fretta. Non essere ebbro, non essere affamato, non mangiare troppo. Non essere adirato. Tira quando manchi



Tecnica e spirito devono procedere di pari passo. Stabilità del corpo, stabilità della mente e precisione nell'uso dell'arco. Attraverso il tiro manifestiamo noi stessi ed ogni fallimento è un'importante opportunità per conoscerci meglio.

c'entri nulla con la tecnica che è ciò che costituisce un buon tiro? Certo, ma chi applica la tecnica? Il nostro arco non sta in una morsa immobile ma fra le mani pulsanti, magari tremanti, di un arciere che deve applicarla quella benedetta tecnica e, sebbene la conosca, l'abbia studiata e praticata con impegno, proprio quando vorrebbe con tutto se stesso, spesso fallisce. Certo, ho il target panic, o ho rilasciato male, ho abbassato il braccio dell'arco... normale, ma perché? Non sono mica malattie, virus o colonie di batteri che si insediano nel nostro corpo o nel nostro tiro. È palese che vi sia uno spirito da forgiare, di pari passo all'addestramento tecnico. Anche Confucio diceva che quando un arciere manca il centro del bersaglio, riflette e cerca la causa del fallimento dentro se stesso, cause che saranno diverse per ciascuno o per i diversi momenti, ma che sempre là dentro andranno cercate. Personalmente, mi emozionano i virtuosi

di entusiasmo. Non tirare ossessivamente. Non competere con gli altri. Quando colpisci non esultare. Quando lo manchi non ti abbattere. Concentrati naturalmente sul bersaglio e usa la mente per tirare. Anche nella vita quotidiana mira sempre al centro e in ogni attività evita gli estremi". Sono indicazioni anche piuttosto attuali, ivi compresi i consigli sull'alimentazione, per cui, anche se non ambite a diventare Siddhartha, ovvero "colui che ha raggiunto il bersaglio", ma vi state impegnando nella scalata del Campionato regionale Fiarc, troverete sicuramente qualcosa di utile. Se invece vi sentite arcieri Zen e "Siddhartha" l'avete imparato a memoria, allora leggete questo libro. Non ne resterete certo delusi, anzi, sono certa che ognuno troverà la sua frase da scrivere sul muro fino ad incidere nel cuore... "Coltivare lo spirito è un lavoro doloroso e duro. In ogni tiro fai come se la tua vita dipendesse da esso. Usa l'arco per scacciare ogni male,

fuori e dentro di te. Una freccia piena non è tirata, non è scoccata ma contiene la perfezione del cielo e della terra. Tale freccia non ha limiti". Il problema della comprensione di queste teorie e del Kyudo in generale, è costituito dalla mente dell'uomo, tendenzialmente dissociata, in particolare in Occidente, che vuole distinguere la tecnica dallo spirito, mentre si tratta di due ali, entrambe necessarie per volare. La presenza di un bersaglio come immediato riscontro dell'azione compiuta costituisce in ambedue i casi una trappola, sia che si sia data troppa importanza, sia che la si tolga del tutto. Tecnica e spirito devono procedere di pari passo. Stabilità del corpo, stabilità della mente e precisione nell'uso dell'arco. Attraverso il tiro manifestiamo noi stessi ed ogni fallimento è un'importante opportunità per conoscerci meglio. Non sentiamo dire spesso questo anche dai nostri campioni? Autocontrollo, compostezza, resistenza e determinazione sono principi enunciati da Confucio, ma credo che nessuno tra noi vi si trovi in disaccordo. Forse certi aforismi parranno incomprensibili, come qualcosa di molto lontano che non si riesce a vedere, di cui non distinguono le forme, ma che avvicinandosi comincerà a svelarsi man mano lungo il cammino. "Tira nel regno della vita e della morte. La morte può essere lontanissima o vicinissima... Fa ciò che devi fare senza rimpianti. Vedere la tua vera natura in ogni tiro è la grande Via della pace. È tutto ciò di cui hai bisogno. Se il tuo cuore è sincero, il tuo Arco sarà glorioso". Insomma, un libro raro, dai contenuti diversi, narrativi, biografici, nozionistici e illuminanti, adatto veramente a moltissimi, nel quale ognuno troverà qualcosa di interessante, anche solo uno spunto, mentre per altri, sono certa, diventerà una guida, una luce spesso necessaria ad indicare la "via". "Ogni essere umano è diverso; esprime questa differenza quando tiri. Tira in uno stato di purezza in armonia con il cielo e la terra". In vent'anni ho intervistato moltissimi campioni, dai supertecnici e tecnologici a quelli più spirituali e disposti a scandagliare le proprie profondità, ma quando narravano dello stato d'animo in occasione di una splendida vittoria, ognuno con parole sue ha descritto uno stato di armonia generale, dove tutto sembrava interconnesso, semplice, dotato di serenità, chiarezza e tranquillità... Credo che voglia dire qualcosa.

FRANCESCA CAPRETTA

(Si ringrazia Edizioni Mediterranee per la gentile concessione delle immagini)