

BUDDHISMO E CULTURA FISICA

Il fascino del buddhismo torna a sedurre l'occidente, che vive un momento di rinnovato interesse per la dottrina del risveglio e allora, a titolo di divagante curiosità, vediamo di stabilire qualche parallelismo col body-building. Entrambe le discipline si ripromettono di realizzare degli obiettivi.

Il culturismo la costruzione del corpo, il buddhismo la liberazione dell'uomo dalle pastoie dell'illusione e dal ciclo della generazione. Entrambi, evidentemente, debbono usare mezzi o tecniche orientati allo scopo. Per non fallire, bisogna comportarsi in maniera appropriata.

I COMPORAMENTI.

Chiedo: potreste sviluppare grossi e densi muscoli praticando la maratona? Riuscireste a definirvi mangiando salsicce, patatine fritte, torta e gelato? Ora, se così mancate il bersaglio, non è perché avete offeso un dio irascibile e vendicativo pronto a punirvi, ma perché avete utilizzato strumenti inadeguati. Non è questione di morale, ma di efficacia: chi sbaglia il mezzo si preclude il fine. Occorre cioè una "retta condotta". Questa nel buddhismo è chiamata "sila", una forma preparatoria di catarsi volta a ottenere un distacco dal mondo, quale premessa a un'ascesi di carattere trascendente. Questa "retta condotta" noi potremmo chiamarla "stile di vita", cioè un insieme di comportamenti adeguati ai risultati prefissi, necessità comune quindi tanto al buddhismo quanto al body-building.

LA DEDIZIONE.

Chiedo: potreste conseguire validi, durevoli risultati con allenamenti saltuari, approssimativi, discontinui, improvvisati, sporadici, frammentari, slegati, incoerenti? No, ci vuole applicazione, ossia continuità nello sforzo, dedizione, volontà d'insistere, costanza nell'azione, cura premurosa e continua, serietà. Bene, questa applicazione intensiva nel buddhismo è chiamata "Appamada" e vari testi l'esemplificano: "Perseverare costante, senza vacillare, con mente chiara, senza confusione, coi sensi tranquilli, senza agitazione, con animo raccolto, unificato", oppure "Persistere solitario, distaccato, instancabile, strenuo, in fervida, intima serietà" (Majjhima-nikayo e Anguttara-nikayo, passim). Ancora, è detto nel Dhammapada, "un asceta che trovi la sua gioia nell'Appamada, in questa concentrazione austera, non potrà deviare" e addirittura "questa serietà intensiva è il sentiero che conduce verso il senza-morte". Mi pare che basti. Noi ci accontentiamo di meno.

IL METODO.

Chiedo: potreste sviluppare le vostre qualità fisiche senza possedere una tecnica adeguata? Sicuramente no. Metodi, programmi, tecniche, procedure, protocolli sono tutte articolazioni in cui si dispiega l'evolversi dell'allenamento culturistico fino al risultato voluto. Abbiamo prima parlato di ascesi. Togliamo subito al termine ogni valenza negativa, venuta a predominare in occidente ad opera del cristianesimo, sul tipo mortificazione della carne, penitenti autoflagellanti, rinuncia dolorosa al mondo, suggestioni e rapimenti religiosi, ebbrezze o deliqui mistico-devozionali. No, ascesi viene dal greco e significa "esercizio", proprio nel senso dell'applicazione di una tecnica consapevole che mira a sviluppare e padroneggiare una forza applicabile a diversi piani e obiettivi (per noi: sviluppo, separazione, densità, etc.). Così nel buddhismo l'ascesi è un insieme

strutturato di tecniche (es., i quattro jhana, le contemplanzioni irradianti), aventi il carattere dell'oggettività e dell'impersonalità, fuori d'ogni mitologia etica e religiosa, che tende a unificare sotto un principio centrale tutte le forze dell'individuo in vista, con la distruzione dei vincoli, della sua liberazione.

IL SAPERE.

Chiedo: potremmo raggiungere gli obiettivi prefissi senza una chiara, lucida consapevolezza, sapendo, cioè, quel che facciamo e perché lo facciamo, o allenandoci a casaccio, senza indirizzi, come capita, tanto va bene qualunque cosa? Bè, se prendete anabolizzanti - quelli veri, non le erbetto alla menta di certa pubblicità - crescerete comunque (vedi molti atleti, specie americani, che nemmeno si rendono conto di come hanno fatto a diventare così grossi), e quest'assenza di razionalità e di metodo la chiamerete allenamento istintivo. In caso contrario, una precisa coscienza del gesto, un'esatta conoscenza del movimento e degli effetti prodotti, un'attenta programmazione diventano indispensabili. Analogamente nel buddhismo questo stile rigoroso di chiarezza intellettuale, consapevole delle finalità, è descritto in maniera vivace in parecchi testi. "Così come un abile macellaio o garzone macellaio macella una vacca, la porta al mercato, ne dissecca le parti, queste parti conosce, controlla ed esamina bene e quindi si siede...", oppure: "Così come quasi, se sulla sponda di un lago alpino, di acqua chiara, trasparente, pura, stesse un uomo di buona vista e guardasse sulle conchiglie e chiocciole, sulla ghiaia e la sabbia e i pesci, come guizzano e stanno, allora gli verrebbe il pensiero: Chiaro è questo lago alpino, trasparente, puro; io vedo le conchiglie e le chiocciole, la ghiaia, la sabbia e i pesci, che nuotano e stanno.". Puro presentarsi di evidenze, formulato come "conforme ai fatti, a realtà" e, quindi, suprema forma di consapevolezza e conoscenza.

IL SENSO DI SODISFAZIONE.

Chiedo: potremmo proseguire un'attività dura e stressante senza il corrispettivo di una qualche soddisfazione? Per noi gratificante è vedere i muscoli crescere, il fisico trasformarsi, assumere quell'aspetto denso solido e compatto, l'occhiata mista tra stupore e incredulità, il commento invidioso (un tempo ci avrebbe seccato, oggi potrebbe suscitare in qualcuno pensieri poco edificanti come "Io il fisico ce l'ho, e tu, verme, statti lì, nella tua impotenza rancorosa e parolai"), ma è anche piacevole il senso d'aver condotto un buon allenamento, d'aver esaurito la sessione senza risparmio, la convinzione d'aver profuso tutto, energie e sudore, mentre i muscoli ci esplodono pieni, caldi e irrorati, cantando il loro benessere col ronzio sommesso e armonioso di una turbina all'accensione, in una parola quando, potenti e leggeri, sappiamo d'aver fatto quello che doveva essere fatto". Questo è il senso, nel buddhismo, dell'espressione "katam karaniyam", riferito allo spirito maschio, solare ed eroico che ha distrutto gli asava (l'ebbrezza intossicante che toglie all'uomo la conoscenza, facendone tutt'uno con la corrente del divenire) e conseguito il risveglio.

E sta a indicare la necessità assoluta, irrinunciabile, maturata per moto interno d'un animo nobile, di un disidentificarsi dal mondo e dall'universale contingenza per volgere alla liberazione. Così per noi la coscienza appagante d'aver fatto quello che doveva essere fatto", come imperativo categorico, non per mancanza assoluta d'una scelta alternativa, ma per nostra intima, convinta, determinata risoluzione.

LE TENTAZIONI.

Chiedo: potremmo conseguire il fine cedendo alle tentazioni? Tentazione è una lusinga particolare volta a distogliervi dai vostri scopi. Come tale, rivela gli aspetti vulnerabili della vostra personalità. Può avere anche la forma innocua di una banalissima pizza mentre state riducendo l'apporto calorico, non pensate solo a diaboliche seduzioni. E' una lama che s'insinua nel tessuto dei nostri proponimenti, tendendo a scardinarlo. E' l'espressione della nostra perenne insufficienza a costituirci in un'inalterabile struttura di diamante, salda, inattaccabile e pura.

Sono i mille io vagabondi e contraddittorii che costituiscono questo aggregato, questa eterogenea combinazione di elementi, provvisoriamente assemblati in mente, corpo e coscienza, che tendono a imporre per un attimo la loro effimera esistenza. Considerateli per quello che sono: gorgi che si formano in un fiume, che scompaiono, si riformano, svaniscono. Non hanno sostanza, sono accidenti. Non date loro più attenzione di tanto - la vostra attenzione li nutre - e spariranno. Lasciate che vi scivolino addosso e si perdano. Allentate la presa, poiché è vano opporre la "forza di volontà": nulla è tanto duro da non poter essere spezzato. Meglio essere inafferrabili, come l'acqua che nessuno può stringere in pugno. E' il gioco della vita. Più d'uno di voi avrà visto nel film "Piccolo Buddha" le, prima suadenti, poi terribili, intimidatorie tentazioni cui Mara, il dio dell'esistenza condizionata, e perciò della morte, sottopone l'asceta Gautama sotto l'albero dell'illuminazione. E avrà notato la serena impassibilità, l'incrollabile, sorridente sicurezza, l'olimpica calma e la distaccata fermezza opposte dal principe Siddharta all'attacco delle forze demoniache e delle armate infernali, che portano allo svanire di quelle apparizioni e alla sconfitta del Maligno.

La lenta pioggia di petali che segue apre l'animo alla stessa rassicurante freschezza propiziata dal rintocco angelico delle campane che, interrompendo l'orgiastico sabba, disperde gli spiriti demoniaci al culmine della concitata sarabanda infernale in quella selvaggia e fantastica composizione di Mussorgsky che è "Una notte sul Monte Calvo".

E' antipatico, lo so, proporre esempi, ma non ditemi che il Buddha non sia da imitare: interiormente saldi, fermi e incrollabili, impermeabili alle tentazioni, irremovibili, invulnerabili, non fallirete lo scopo. ventre, espirando, come fa il bellimbusto in situazioni critiche per mascherare la pancia, comprimiamo le parti molli verso la colonna. Muscolo agonista è il trasverso. Il movimento, se ripetuto - e non occasionale per salvarci in un frangente tipo fotografia - diventa già un esercizio che possiamo eseguire - grande comodità - senza dare nell'occhio, in qualsiasi momento e circostanza, essendo la tensione del muscolo indipendente dalla curvatura della colonna e non richiedendo quindi particolari posture: camminando, sedendo, studiando, guardando la TV, prendendo il sole, ascoltando musica, chiacchierando con gli amici, meditando in savasana, etc.

Un'ipertrofia selettiva del trasverso è qualcosa che stringe, anziché allargare, come succede per retti e obliqui.

In palestra possiamo migliorarne la contrazione ad ogni ripetizione di ciascun esercizio, forzando l'espirazione. Eccellente abitudine da acquisire come un automatismo che ci farà ritrovare con una vita più sottile senza sforzo cosciente e con risparmio di tempo. Superfluo ricordare

che anche nel lavoro di retti e obliqui, questi andranno contratti previa retrazione dei trasversi.

Lo spazio guadagnato naturalmente nell'appiattimento del ventre eviterà a eventuali retti ipertrofici di sbalzare curvilinei in fuori.

2) Depressione addominale. Qui entra in gioco il diaframma, funzionalmente antagonista del trasverso. Io non dirò nulla di nuovo, perché la tecnica è antichissima e già codificata da Swatmarama, l'autore di Hatha Yoga Pradipika, testo importante, per l'aspetto fisico, quanto lo Yoga Sutra di Patanjali lo sono, in splendida complementarità, sul versante spirituale. In omaggio alla tradizione, lasceremo i termini sanscriti, anche perché bellissimi (sentite com'è liquido Nauli-Kriya, che incontreremo più avanti, e come rende l'idea).

Le tecniche, una fase preparatoria e una di perfezionamento, sono ben spiegate e illustrate in testi più recenti come Yoga, di Carlo Patrian o Teoria e pratica dello Yoga, di B. K. S. Iyengar, ai quali rimando gli interessati, perché un'accurata descrizione passo passo, con tutte le precauzioni (lontano dai pasti, apnea espiratoria) sarebbe troppo lunga e minuziosa.

Si comincia con Uddiyana Bandha. Uddiyana sta per sollevare, salire e bandha si riferisce a un controllo su certi organi o parti del corpo, con riferimento al diaframma che viene sollevato in alto con risucchio degli organi addominali spinti indietro, verso la colonna. Si crea così un'ampia cavità per depressione, curiosa a vedersi per chi ignora questa tecnica, sulla quale si innesta la pratica di Nauli-Kriya, termine che indica un processo o un'azione (Kriya) come l'ondeggiamento di una barca (Nau). Il riferimento è ai muscoli addominali che, isolati e fatti emergere dal vuoto della cavità, possono essere contratti alternativamente simulando un'azione rotatoria simile a un'onda verticale che si sposti da destra a sinistra e viceversa.

Effetto di notevole bellezza, che presuppone un accurato controllo finale dei retti e che porta a vivificare l'addome, rendendolo mobile, elastico e asciutto.

Chi di Voi possiede la cassetta del Mr. Olympia '85 ricorderà l'esibizione di Tony Pearson che in pedana realizza uno spettacoloso controllo addominale con depressione della cavità e isolamento dei retti. Non esegue il Nauli-Kriya, ed è un peccato, ma l'idea potrebbe esser buona per una routine originale di grande effetto.

Posso dirlo perché, se mi si perdona un cenno autobiografico, ricordo ancora gli occhi sgranati per la meraviglia quando da giovane, in vacanza estiva al mare di Arma di Taggia, mi esibivo con aria indolente, da mattacchione, su una sedia a sdraio in questo tipo di controllo e il capannello di gente divertita e sorpresa all'insolito spettacolo.

Arte dimenticata, quella del controllo muscolare, in auge qualche decennio fa, e ora non più praticata, ma che potrebbe ridare nobiltà e interesse a un confronto agonistico, oggi spesso troppo standardizzato.

Se qualcuno volesse provare, alla sua prossima gara...