

Tra scienza e corpo

*Il metodo della complessità
e le discipline psicofisiche orientali*

Sergio Raimondo

Area Discipline Orientali
Unione Italiana Sportpertutti

La società sfida le discipline psicofisiche orientali

Le discipline di origine orientale sono oggi chiamate a una sfida ricca di suggestioni dalle imponenti trasformazioni sociali che stanno investendo alla radice la civiltà contemporanea e persino il significato stesso della presenza umana sul pianeta. La capacità di assumere come condizione immediata l'unità dinamica di corpo e mente, di emozione e razionalità, di tecnica e creatività, propria di queste discipline - non a caso più spesso definite arti - è oggi chiamata dal fermento dei tempi presenti a confrontarsi su terreni più vasti rispetto a quelli sperimentati sino a tempi molto recenti, riferibili ad ambiti più propriamente sportivi o ad altri più profondi e meditati ma proprio per questo di diffusione assai più contenuta.

IL PARADIGMA DELLA MODERNITÀ

- Con Cartesio e Newton si fonda quell'impalcatura della **conoscenza** che impregna la **filosofia** e la **scienza** dal XVII al XX secolo
- Onniscienza, pensiero **logico e matematico**, linearità, ricerca di un **Metodo** per demarcare la **scienza** da altre forme di pseudo-conoscenza
- Dopo il mito e la metafisica, l'Uomo e la sua **Ragione** si collocano al centro del mondo



CRISI DELLA MODERNITÀ

Nel XX secolo la Modernità entra in crisi: con la fisica **quantistica**, la teoria della **relatività**, le nuove geometrie **non euclidee**, i teoremi dell'**impossibilità**, le teorie del **caos**

“È un fatto davvero curioso. Proprio mentre l'uomo della strada inizia a credere completamente nella scienza, l'uomo in laboratorio comincia a negarle la fiducia”

Bertrand Russell, 1960

EPISTEMOLOGIA POST-POSITIVISTA NEL TARDO '900: LA SCIENZA COME SISTEMA SOCIALE DINAMICO

- La scienza non opera in un vuoto culturale e non può essere separata dal suo **contesto**
- Il metodo scientifico tradizionale non appare più sufficiente a garantire assunti di **verità assoluta**
- La scienza non ha uno **statuto privilegiato** rispetto ad altre attività umane

LA SENSIBILITÀ POSTMODERNA

- Nelle scienze **umane**: politiche, sociali ed economiche
- Nelle scienze **naturali**: fisica, cosmologia, chimica, geografia, biologia, zoologia, ecologia
- Nelle **arti**, in urbanistica e architettura

FENOMENI COLLETTIVI EMERGENTI

- Nuove forme di **auto-organizzazione** che emergono dai bordi del caos: dalle particelle **subatomiche** alle **cellule** viventi, dal volo degli **storni** ai sistemi **economici** e **sociali**
- Le **proprietà** dei sistemi **complessi** sono differenti da quelle dei loro costituenti **individuali**
- **Non linearità**; **adattività**; semplicità e **predicibilità** a un certo livello del sistema, **disordine** e imprevedibilità a un altro livello

Sistemi autorganizzanti (o dissipativi)



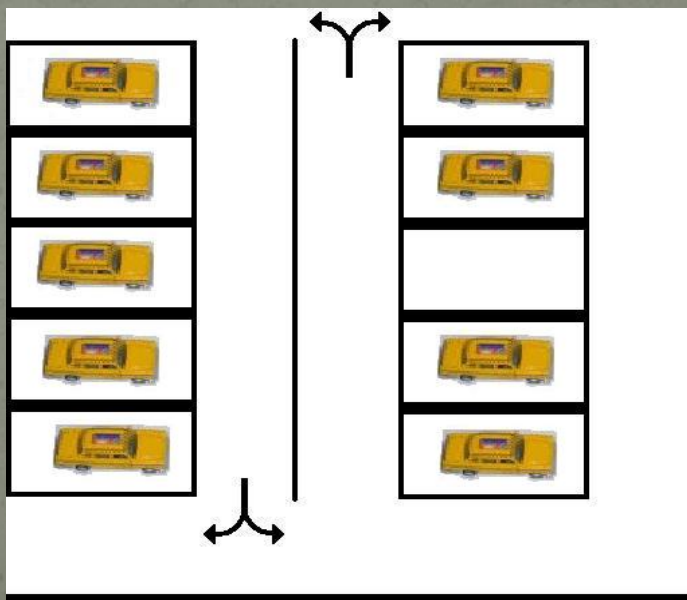
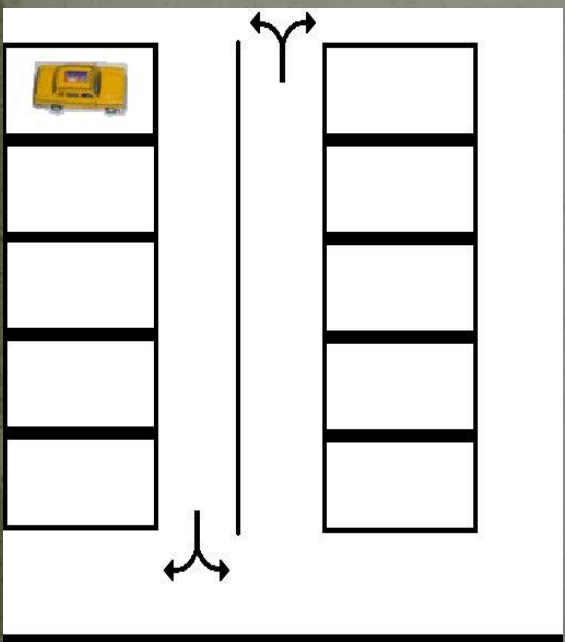
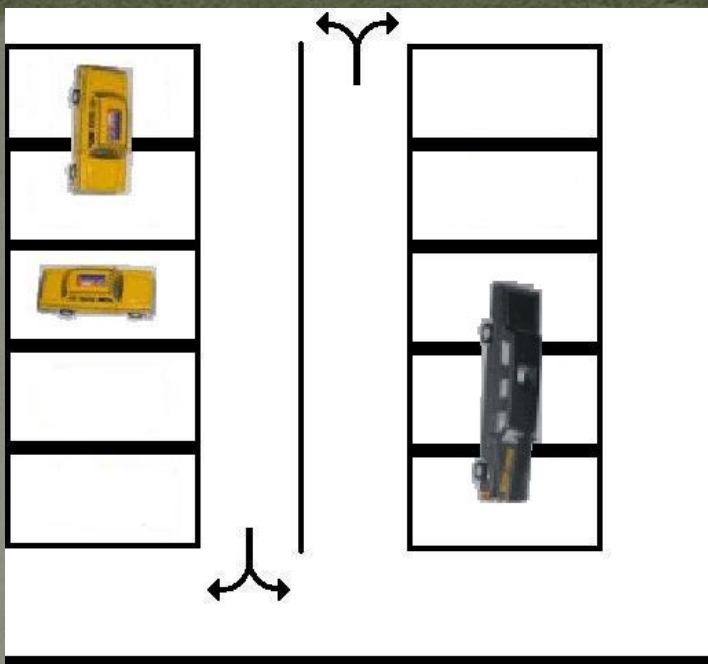
Il flusso regolare del primo rubinetto deriva da un'applicazione di energia minore rispetto a quella applicata al flusso del secondo rubinetto, che conserva tuttavia un suo ordine coerente, sebbene con maggiore dissipazione energetica.

Strutture dissipative = autorganizzazione

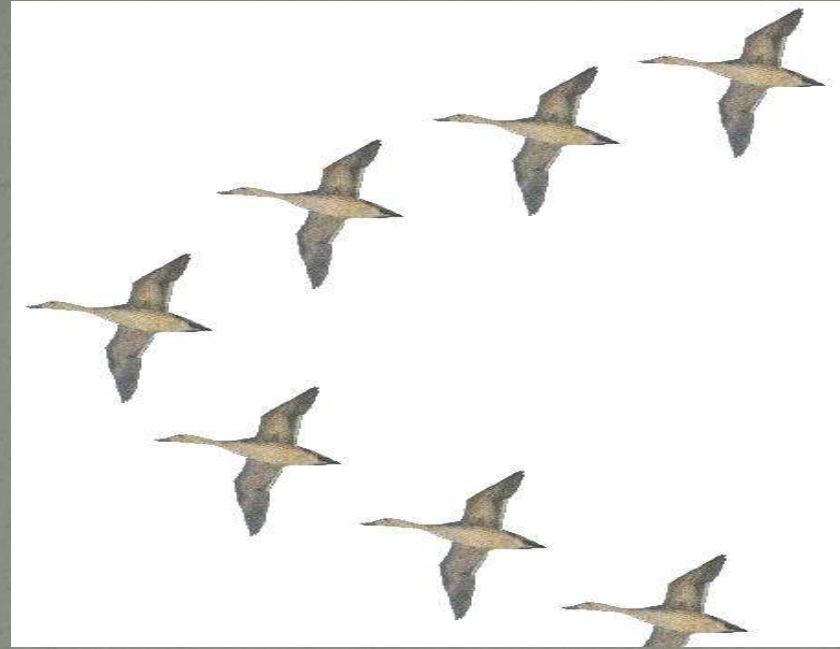
Per **struttura dissipativa** (o **sistema dissipativo**) si intende un sistema aperto che lavora in uno stato lontano dall'equilibrio termodinamico scambiando energia con l'ambiente energia.

Queste sistemi sono caratterizzati dalla formazione spontanea di strutture ordinate e complesse allo stesso tempo, a volte caotiche.

Quando sono attraversati da flussi crescenti di energia e materia possono anche evolvere, passando attraverso fasi di instabilità ed aumentando la complessità della struttura, ovvero l'ordine, mentre diminuisce l'entropia, cioè il disordine.



Sforzi condivisi



Uno stormo di anatre in migrazione mantiene la forma più efficiente grazie alla precisa collocazione di ciascun volatile in una data fase del volo ma anche alla capacità degli stessi di cambiare posizione per distribuire la fatica

COMPLESSITÀ

- Scienza della complessità come studio dei **sistemi adattativi complessi**
- Tendenza **anti-riduzionistica** culminata in un movimento epistemologico e in una “rivoluzione di paradigma”
- Spirito del tempo, *zeitgeist* contemporaneo della post-modernità, *koinè* del linguaggio comune

LE PAROLE CHIAVE DELLA COMPLESSITÀ

- Molteplicità
- Integrazione
- Contesto
- Incertezza

Yin/Yang



Gli psicologi dell'arte hanno dimostrato l'efficacia estetica di questo simbolo, in quanto la disposizione circolare dei due colori bianco e nero e la loro separazione e la loro separazione dinamica con una linea a spirale è la migliore configurazione possibile per suscitare la sensazione di una totalità in continuo divenire nella reciproca alternanza degli opposti

L'efficienza universale del ritmo

Alla base di questa concezione del mondo c'è il sentimento dell'efficienza universale del ritmo.

La dialettica Yin/Yang descrive infatti come le cose funzionano in rapporto alle altre ed all'universo, in un continuo processo di mutamento dove nessuna parte può essere compresa se non in relazione al tutto. Non è un sistema logico compiuto, come quelli formulati dalla filosofia di origine greca, ma si riferisce ad emblemi che evocano fenomeni reali.

Yin e Yang assumono una valenza concreta, valgono in quanto simboli dotati di forza evocativa, totale in quanto indefinita e indefinibile. Non vanno considerati come sostanze, forze o principi cosmologici. Ciò che domina è invece l'idea di efficacia espressa dagli emblemi Yin e Yang sempre in riferimento all'ambito concreto della loro reciproca attrazione e repulsione.

Questa teoria conduce quindi a una visione del mondo in quanto totalità di ordine ciclico, espressa dalla congiunzione di due entità rivali ma complementari. In rapporto di mutua alternanza, Yin e Yang si incontrano nel continuo divenire di un'infinità di combinazioni, attestando per ciò stesso la persistenza dell'unità universale.

Ordine per fluttuazione

La stabilità in natura è dunque un ordine ottenuto attraverso fluttuazioni continue in un contesto dinamico incessante.

Lo stesso avviene nella pratica delle discipline orientali dove la continua ricerca dell'equilibrio tra gli opposti complementari immanenti all'esistenza è realizzata mantenendo l'elasticità fisica e mentale.

E' infatti la plasticità, soprattutto cerebrale, in possesso di ciascun individuo che permette di incorporare nuovi stati, come dimostra la moderna biologia.

Si può dire che tanto la natura che il praticante assiduo conservano la direzione senza avere un fine specifico.

La direzione è quella del miglior utilizzo dell'energia libera disponibile mentre la traiettoria non è determinata perchè ogni ambiente – così come ogni persona – possiede un suo proprio codice genetico da cui consegue una sua propria capacità di autorganizzazione nell'ottimizzare l'energia libera disponibile.

PADRONEGGIARE LA TECNICA

Il processo di apprendimento di
tecniche complesse,
al fine di renderle sempre più
semplici e naturali,
avviene mediante il

CORPO

“Padroneggiare qualcosa significa che puoi farla senza pensarci. Se non hai padroneggiato qualcosa, allora devi concentrarti su quel compito, ma se l'hai padroneggiato, non hai bisogno di pensare in modo particolare a quello che stai facendo, e così hai la possibilità di pensare al prossimo compito che viene dopo. Quindi, finché non si padroneggia qualcosa veramente attraverso la ripetizione, non diventerai uno che ha imparato con il corpo”.

(Yasuhiko Tsukada, manager della Toshiba nella Divisione Risorse Umane)

Imparare con il corpo

Solo con la ripetizione delle forme corrette, con una concentrazione sia fisica sia mentale, nel giro di alcuni anni ciò che si è appreso diventa automatico.

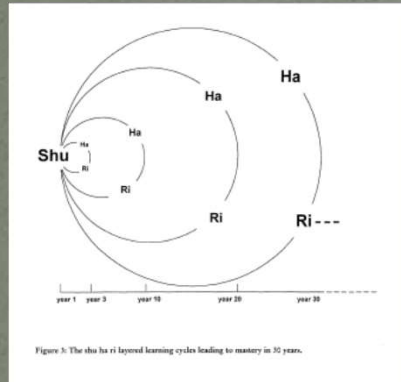
La ripetizione della abilità da acquisire è guidata da un metodo o da un insegnante, ma è soprattutto realizzata dallo studente attraverso lo studio di sé.



Imparando "con il corpo" e usando meno energia consapevole nel compito immediato, lo studente può muovere a una più larga sintesi di apprendimento, che alla fine porta alla maestria.

Ciclo di apprendimento a strati

SHU HA RI



Shu è imparare il livello di base delle regole e del comportamento attraverso lo studio e l'emulazione

Ha implica applicare quello che si è imparato a molte diverse situazioni, una ripetizione intelligente che attinge dalla conoscenza acquisita nella prima fase. Occorrono giudizi e adattamenti delle regole alle situazioni reali. Il risultato della fase di *ha* è quello di raggiungere la propria unica interpretazione regole

Ri è il livello della fruizione dove le regole sono messe da parte, e la creatività e la spontaneità rimpiazzano l'emulazione

APPRENDISTATO

IMPARARE CON IL CORPO E'
DIVERSO DA COPIARE

IMPLICAZIONI DELLE RICERCHE
SULLA MOTRICITA' NELLE ARTI
MARZIALI CON LE
SCIENZE NEUROLOGICHE

APPRENDISTATO

L'imitazione del maestro e l'identificazione con la sua condotta e la sua abilità era il principale strumento didattico nelle società preindustriali, così come avviene ancora nella pratica contemporanea delle discipline orientali (Hans Bonde, 2001)

IMPARARE CON IL CORPO E' DIVERSO DA COPIARE
perché partendo dall'imitazione dei movimenti si giunge a
un loro sviluppo indipendente e creativo

Nella pratica delle discipline orientali corpo e mente lavorano insieme, portando a uno sviluppo delle abilità individuali .
Infatti molte ricerche sulla motricità nelle arti marziali finiscono per interagire con le scienze neurologiche molto più che per ricerche rivolte ad altre attività motorie

Tradizione e normativa contemporanea

L'assimilazione delle arti marziali orientali nella società occidentale ha aperto una contraddizione tra forme di apprendimento tradizionali ed esigenze di razionalizzazione dell'insegnamento che si basano sull'attribuzione di diplomi, funzionali anche alla garanzia della preparazione degli insegnanti.

(S.Julhe - N.Haschar Noe, 2004)

Wertrational und beruf

La contraddizione si risolve con la permanenza di un costante riferimento a un'etica che organizza allo stesso tempo la concezione della pratica e le strategie professionali.

In termini weberiani si può dire che siamo in presenza di un'attività razionale rispetto ai valori (Wertrational) che si definisce come un mestiere a vocazione (beruf).

Identità fluttuanti

Le carriere individuali non esprimono un'unica forma identitaria che è invece costituita sia da fasi relativamente stabili, corrispondenti ad azioni specifiche e alle logiche loro relative, che da fasi di rottura, più o meno corrispondenti alle vicende biografiche.

In altri termini, tanto l'inerzia e il peso del percorso biografico dell'individuo che la sua capacità di elaborazione concorrono al rimodellamento identitario

Corpo marziale = specializzazione



Corpo animale
=
Perfezione nel suo
specialismo



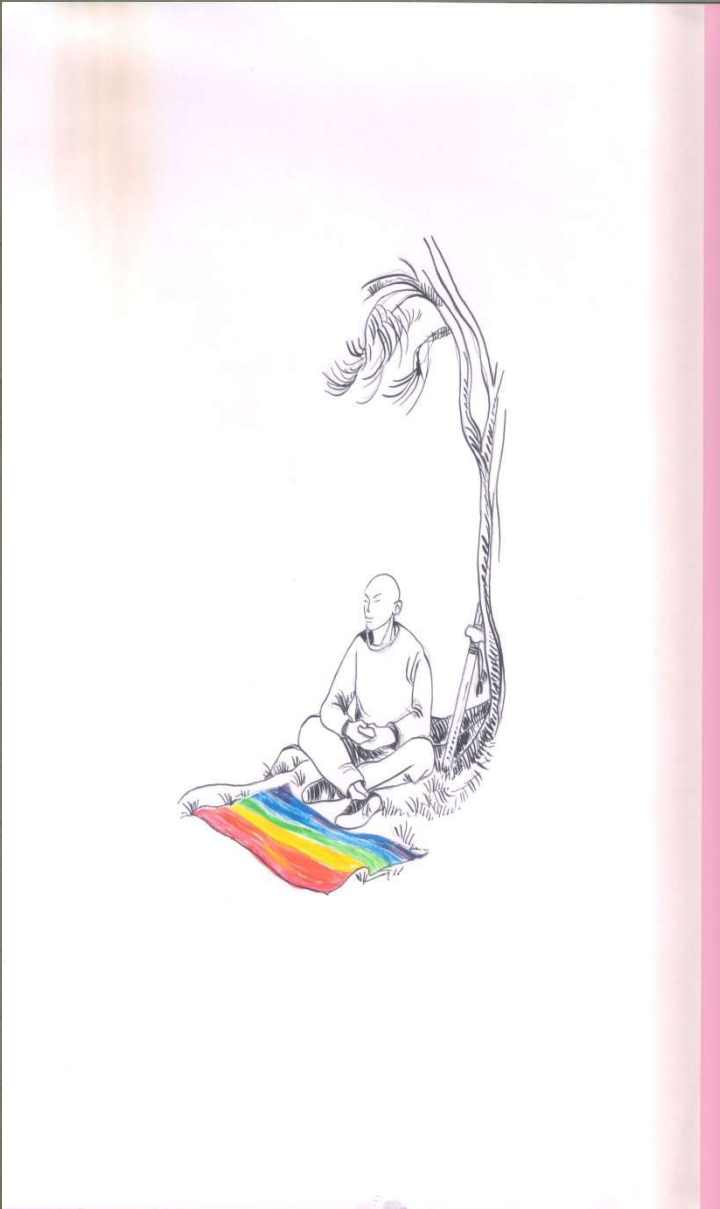
Corpo umano
=
Compendio di
possibilità

Corpo marziale: specializzazione

Il corpo diviene un progetto identitario, espressione privilegiata della ricerca di identità perseguita con la pratica di una tecnica psicofisica.

E' questa stessa tecnica a rappresentare lo strumento della ricerca identitaria, sia per la sua natura olistica, coinvolgente sullo stesso piano mente, corpo, emozioni, sia perché conserva nella sua attuazione il legame primigenio tra gioco, rituale e dramma presente già nelle comunità umane delle origini.

Intrerno/esterno nel corpo del praticante



Il praticante di arti marziali penetra all'interno del proprio corpo per mezzo della meditazione.

Il corpo si dissolve e le differenze tra interno ed esterno scompaiono.

Passioni e desideri vengono nascosti.

Il corpo viscerale si trasforma in espressione di energia consapevole

Corpo marziale come mimetismo

Indossare una determinata uniforme può essere definita un'esperienza di mascheramento tramite la quale il praticante entra in uno spazio fisico e psichico al riparo dagli altri e da se stesso, così da aprire un canale immediato sulla propria interiorità, sul proprio Sè.

Si forza così il circolo vizioso dell'Io costretto a vedere se stesso attraverso la mediazione del pensiero razionale cosicchè finisce col vedere sempre e soltanto la propria idea di sé, a subire lo scarto tra immagine ed essenza, tra essere e apparire.

Lungo la via marziale, la maschera può essere un potente strumento in grado di aiutare il praticante a tagliare il proprio Io e in questo modo - annullata ogni immagine di se stesso, messe a tacere paure e angosce - a liberare l'energia del proprio

SE'



Il corpo marziale è un sistema multisignificato

Il corpo marziale esprime una quantità di significati differenti, tra i quali:

circostanze rituali

codici simbolici

tecniche di autodifesa, benessere e longevità