

Approfondimento

Il SuYuddha è una nuova Arte Marziale che nasce dall'incontro di tecniche di arti marziali miste con la filosofia e la cultura dello Yoga e la teoria dell'apprendimento esperienziale.

Il nome è sanscrito e letteralmente significa "Bel combattimento". SuYuddha è anche il nome di una delle migliaia di divinità adorate dal Vudrani, ed è la dea protettrice delle élite padaprajna casta di guerrieri. Lei è comunemente conosciuta come la regina Guerriero, principalmente nota non per le sue doti di combattente ma per le sue capacità di stratega nella guerra in equilibrio tra astuzia e tattica.

Il sanscrito è una lingua molto antica dal quale discendono molte lingue indoeuropee, compreso il greco e di conseguenza il latino. Il prefisso "Su" significa bello, buono, giusto. Yuddha significa combattimento. In sanscrito il termine yuddha è una parola complessa e composta. La Y simboleggia l'unione ed unita alla U sta ad indicare unire intensamente, con forza, con entusiasmo. La D indica l'energia, l'elemento fuoco. DA significa entusiasmo inteso come movimento cosmico della luce, Luce Divina. H significa spingere, essere spinti. Ecco quindi che la parola combattimento acquista un significato particolare: unione di uomini spinti con energia verso la Luce. Questo concetto racchiude in sé lo spirito di questa arte marziale che ha come primo scopo non quello di prevalere il proprio avversario, ma di unirsi a lui in un percorso di apprendimento, crescita e ricerca che lo porti a migliorare (verso la luce) se stesso da tutti i punti di vista.

Yudh è il guerriero e nel nostro caso il praticante esperto (colui che insieme ad altri uomini si spinge con forza verso la luce). Nel percorso si diventa guerrieri quando nel proprio percorso come praticante si arriva alla cintura blu. L'ordine delle cinture è simile a quello di altri arti marziali: bianca, gialla, arancione, verde, blu, viola e nera.

Prima di divenire un guerriero, il praticante è un lottatore ovvero Mah (letteralmente H=espandere M= il limite) ad indicare il percorso della persona che con umiltà inizia un percorso di crescita e cerca di espandere i confini dei propri limiti.

Quando il guerriero si prende la responsabilità di accompagnare altri sul sentiero diventa Sadhu, colui che aiuta a realizzarsi (letteralmente Sa= collegarsi H= agli spostamenti D= della luce). In questo non è una guida in senso stretto, inteso come colui che indica il cammino, ma più come oggi noi parleremmo di Coach, inteso come colui che sostiene i propri allievi o studenti a tirar fuori il proprio potenziale, a far sbocciare le proprie qualità.

L'allenamento si struttura in diversi momenti.

Si inizia sempre con una fase di raccoglimento, una meditazione iniziale in cui si crea uno spazio di vuoto dentro di sé, si trova la concentrazione, focalizzandosi sul qui ed ora del presente. È un momento individuale. È una fase di individuazione in cui il praticante ascolta se stesso, riconosce i propri pensieri e le proprie emozioni e le disciplina. Durante questa meditazione nelle fasi avanzate degli incontri Sadhu o Yudh introducono un pensiero guida, un concetto, una frase che possa ispirare e guidare i praticanti durante tutta l'esperienza.

Quindi Sadhu chiama il saluto iniziale. Il saluto iniziale è una forma di rispetto con cui si passa dalla fase individuale a quella di gruppo e con la quale si ringrazia anticipatamente ogni partecipante per mettere a disposizione il proprio tempo e il proprio impegno nel percorso di apprendimento e crescita.

Il saluto richiama il saluto tipico del Kung Fu, e ricorda il senso dinamico del divenire tra Yin e Yang.

Dopo il saluto inizia la parte di riscaldamento e allenamento fisico.

Quindi segue una parte di tecnica, in cui insieme si studiano tecniche specifiche marziali, con esercizi ed esercitazioni di coppia o di gruppo. Le tecniche utilizzate nel SuYuddha traggono ispirazione dalle arti marziali miste e quindi spaziano dalla lotta a terra e in piedi alle tecniche di parata e colpo, come anche all'uso di armi.

Dopo l'esercitazione tecnica, si passa alla fase di combattimento, Yuddha. Ovvero una fase di confronto, anche su tecniche molto semplici, in cui i praticanti sperimentino da subito le dinamiche che si sviluppano dall'incontro con l'altro. Prima di iniziare, i due praticanti, uno davanti all'altro, si salutano augurandosi SuYuddha, come anche al termine dell'esercitazione.

Verso il termine della lezione, può capitare che Sadhu chieda se c'è qualcuno che vuole incontrare un con un proprio compagno, chiamandolo a confrontarsi con lui su una delle tecniche studiate. Gli altri osservano in modo da poter poi dare preziosi feedback.

Terminato l'allenamento, si passa alla meditazione finale. IN questa fase Sadhu guida il gruppo a riflettere e tornare con il pensiero a tutto quanto quello che è accaduto durante il training, chiedendo a ciascuno di focalizzare cosa ha appreso dall'allenamento appena concluso.

Finita la meditazione, una breve condivisione serve a fissare i punti chiave e a capitalizzare i punti di apprendimento. Dal particolare si passa al generale e si traduce quanto si è appreso in un concetto generale e valido anche in altri contesti.

Quindi, con l'augurio di riprendere proprio da questi spunti di crescita e di apprendimento, in cerchio ci si saluta.