

Il cobra ti insegna a dominare la tua mente

DA ALCUNI RITUALI ANIMALI DERIVANO I GESTI ANTICHI 2000 ANNI CHE PROPONE LO SHIN JITSU RYU: UNA DISCIPLINA PER STAR BENE CON SE STESSI

Secundo i monaci guerrieri dell'antico Giappone, il vero nemico andava ricercato, sempre e comunque, non all'esterno, ma all'interno di noi stessi. E per annientarlo idearono un'arte di combattimento che, a differenza delle arti marziali, doveva servire solo per crescere, ricercare, sviluppare la parte più profonda di noi. In Italia l'unico a insegnare l'antica arte dello Shin Jitsu Ryu, che vuol dire letteralmente tradizione dello spirito guerriero, è Roberto Milletti, il quale, dopo essere stato campione di karate, ha imparato questa antica arte a Okinawa, in Giappone, dal monaco Kichinosuké Nakamura.

In che consiste?

«Si basa su tre principi fondamentali per vivere. Sono l'armonia, l'unione, la pace».

Quali movimenti si devono fare per raggiungere queste mete?

«Sono gesti antichi due-

mila anni, ispirati dall'osservazione di alcuni rituali animali. Quello dell'aquila, dell'orso, della pantera, del cobra. Attraverso l'aquila possiamo comprendere il senso profondo della libertà, attraverso l'orso l'essenza della solitudine, con la pantera il coraggio davanti alla morte, e con il cobra il dominio della mente».

Quindi, gli esercizi, sintetizzano il comportamento di questi animali.

«Sì, vengono chiamati in lingua giapponese "Kata", che letteralmente significa forma, modello. E sono quattro: uno per ogni animale. Da praticare ogni giorno».

E per quanto tempo bisogna praticarli?



Il maestro Roberto Milletti.

«È molto soggettivo. Ma, ovviamente, con lo scorrere del tempo e delle stagioni, questa arte, che è fatta di movimenti lenti e fluidi, entra a fare parte di noi stessi. Durante le lezioni, infatti, non si viene addestrati a imparare delle tecniche fini a se stesse, ma si abitua contemporaneamente l'allievo a un movimento interiore, che anima la tecnica esterna».

Quali è la chiave di questa disciplina?

«Si lavora sempre con la mente attenta, ma non concentrata, come fanno i felini. Perché una mente concentrata in un punto preciso, in un pensiero, provoca un blocco, un ristagno, una tensione, che impedisce fluidità mentale, naturalezza, spontaneità: le sole doti che riescono a farci vivere in armonia con noi stessi e con gli altri».

Chi può praticarla?

«Possono praticarla le persone di ogni età: dai bambini agli anziani».

NEWS

UNA SCARPA «TRASVERSALE», l'hanno soprannominata così perché va bene per tutti gli sport. Si chiama GT Quicq, costa 169mila lire e la produce la Asics, la marca principale per le scarpe di palla a volo. Era americana, adesso è giapponese, ma viene fabbricata in Corea. Quello che la caratterizza è la sua suola camaleontica, che si adatta a ogni tipo di terreno.

SUPER STEPPER 2000 è l'attrezzo che riproduce fedelmente la salita delle scale. Costa 179mila lire e si può ordinare sia per telefono (02-6272844), sia via fax (02-6272999). Serve a tonificare, rassodare, modellare gambe, glutei, addome. Si consiglia per 10, 15 minuti al giorno a tutte le età. Per chi vuole risparmiare, va bene pure andare su e giù per le scale di casa.

