

HOMO SAPIENS

Un po' per gioco, un po' per curiosità intellettuale, un po' per amore della storia, un po' per la passione verso le discipline che pratico, un po' per la combinazione di tutto questo, mi sono ritrovato a fare delle riflessioni e scrivere queste poche righe, evidenziando come, unendo l'esperienza del praticante a quella della ricerca antropologica, il Tiro con l'arco, il Canoaismo e le Arti Marziali tracciano la storia dell'evoluzione dell'Uomo; permettendoci di vivere in prima persona le sensazioni dei nostri antenati...almeno in parte.
Se praticate, infatti, non già come sport agonistici ma come discipline, è possibile fare un tuffo nel passato e vivere sensazioni ancestrali.

Se l'**Arco** è uno strumento preistorico (sembra si sviluppi e si diffonda tra la fine del Paleolitico e l'inizio del Neolitico) usato per cacciare e sopravvivere, quando l'Uomo viveva in piccoli nuclei sociali ed era nomade; la **Canoa** è un'imbarcazione storica (sembra si sviluppi e si diffonda durante il Neolitico) usata per la caccia e il trasporto lungo fiumi, attorno a laghi, all'interno di lagune e arcipelaghi, quando l'Uomo diventa stanziale, si organizza in società più strutturate e vive di agricoltura e allevamento, più che di caccia; le **Arti Marziali** orientali si sviluppano in epoche storiche più tarde, quando l'Uomo sente, oltre ai bisogni primari, l'esigenza di coltivare il suo mondo interiore e di soddisfare la sua propensione a un certo tipo di spiritualità. Le Arti Marziali, infatti, a differenza di quello che normalmente si crede non nascono come discipline legate alla guerra ma sono un'espressione artistica, con un sostrato filosofico ben preciso.

Naturalmente queste tre attività si sono sviluppate nei secoli successivi alla loro nascita e sono state compresenti nell'esperienza umana, accompagnandone l'evoluzione sociale, arricchendosi di significati e sofisticatezza nell'utilizzo.

Sviluppo che si arresta dall'inizio del XX secolo quando, decontestualizzate dal loro ambito naturale e dalle finalità originarie acquistano connotazione di sport e alla sofisticatezza dei materiali e delle tecniche costruttive usate, alle più scientifiche metodologie d'allenamento e della tecnica, per paradosso, si assiste a un'involuzione e un'impoverimento del loro significato.

L'*arciere moderno* che rivolge la sua attenzione alla performance e alla precisione millimetrica, non potrà mai provare le sensazioni di chi lo faceva per sopravvivere, perché la sua sfera emotiva risulta confusa e limitata dal punteggio; il *canoista moderno* che affronta rapide estreme di fronte a spettatori che lo incitano a farlo nel più breve tempo possibile, non potrà mai provare le sensazioni di chi lo fa godendo e temendo la maestosità della natura, rimanendo emotivamente soggiogato da essa; l'*artista marziale moderno* che deve eseguire Forme (1) al cospetto di giudici che gli attribuiranno un punteggio, non potrà mai provare le sensazioni di chi le esegue come meditazione plastica, isolandosi dalla realtà, allontanandosi dal proprio ego, creando così lo stato di coscienza detto "Non-mente" (2) o che deve combattere in un incontro con mille regole per vincere un campionato, non potrà mai provare le sensazioni legate a un vero scontro per la vita.

L'autenticità condiziona l'Uomo a una forma di pensiero particolare, in quanto la necessità di adattarsi all'ambiente e di sopravvivere lo pone in condizione di agire e pensare diversamente dall'agonista; purtroppo tutte le discipline tradizionali hanno perso le loro caratteristiche filosofiche e magiche a scapito dell'aspetto sportivo e ludico.

Vivere la canoa con lo spirito del viaggiatore, piuttosto che del turista o dell'agonista; esplorare il proprio mondo interiore, anziché cercare la vittoria con le arti marziali; sentire il legno che si flette sotto la trazione della corda da noi azionata mentre si impugna un arco, piuttosto che essere centrati sul punteggio o il colore dei diversi cerchi concentrici di un bersaglio; questo è lo spirito autentico che stava dietro l'impellenza di sopravvivere.

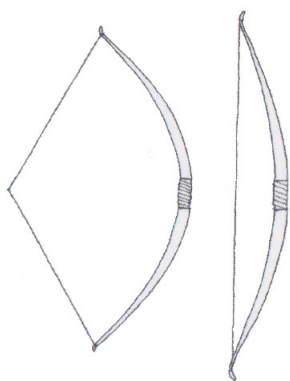
Praticare "non per imparare a farlo e, successivamente per eccellervi, ma, piuttosto, per ricevere da queste pratiche un'influenza spirituale per mezzo dello sviluppo del carattere e dell'autocontrollo"

Vivere l'arco, la canoa e le arti marziali, con uno spirito autentico e non agonistico, seppur con strumenti moderni e senza, necessariamente, la necessità di sopravvivenza ci restituisce alla genuinità della disciplina e ci catapulta nella storia.

Già, la storia...non tanto come elencazione di fatti, quanto studio di civiltà e culture del passato. Come accennato sopra, sembra che l'**ARCO** fece la sua comparsa in un periodo tra la fine del Paleolitico e l'inizio del Neolitico, quando, con la scomparsa degli animali di grossa taglia, la caccia con la lancia cadde in disuso a favore, appunto dell'arco; da quell'epoca la tecnologia della nostra arma rimase pressoché inalterata fino al Medioevo, se non per l'uso di materiali più tecnologici in epoca moderna.

In Europa le prime testimonianze sono rappresentate dall'*arco di Holmegaard*, un sito in Danimarca, datato al 7400 a.C.: composto da una singola asta di olmo, con impugnatura incavata per consentire alla freccia di partire quasi dalla mezzzeria (come in quelli moderni), flettenti appiattiti e larghi, rastremati verso le punte, di una lunghezza variabile tra i 150 e i 180 cm; la scelta del legno, le modalità costruttive e i dettagli ci dicono che nel VIII millennio prima di Cristo l'arma era già a un certo livello evolutivo.

Testimonianza di un arco dell'Età del rame è quello detto di *Otzi* (3), dal nome del luogo (zona a confine tra Austria e Italia) ove nei primi anni '90 fu rinvenuta, imprigionata tra i ghiacci, la mummia di un nostro antenato con un arco nel suo corredo; l'arma non presenta innovazioni tipologiche significative rispetto a quelle più antiche, si presenta, infatti, come un arco di legno di tasso, dalla lavorazione accurata, della lunghezza di 185 cm.



ARCO DRITTO

L'arco *dritto e lungo*, di *legno* sembra attraversare i secoli, nel nostro continente: così sarà quello dei Normanni, dei Vichinghi, dei Gallesi fino al Long Bow inglese del XIII secolo (periodo noto ai più per il leggendario arciere Robin Hood) ed ebbe il suo massimo e risolutivo utilizzo nella "Guerra dei cento anni" (1337-1453), per poi cadere in disuso con la diffusione delle armi da fuoco.

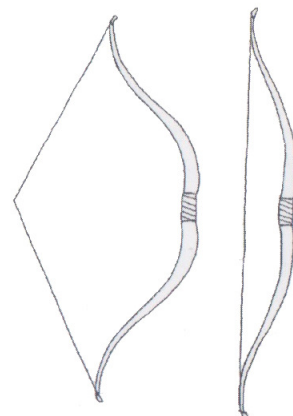
Questa tipologia di arco la troviamo contemporaneamente in Africa e in Sud America; l'America del Nord è un discorso a parte, come vedremo tra breve.

In Medio Oriente e in Asia l'arco ha una tradizione maggiore, usato sia per la caccia che in guerra, è espressione di una tecnologia più sofisticata: erano *ricurvi*, *compositi* e più *corti*.

L'Arco Ricurvo presenta i flettenti piegati verso il bersaglio (Riflesso), tipico dell'Asia, o rivolti verso l'arciere (Deflesso), usato in parte dell'Africa; questa soluzione permette di costruire strumenti notevolmente più corti, a parità di potenza, così da agevolarne l'uso in battaglia, a cavallo o sui carri.

Un oggetto di questo tipo, Composito, non era realizzato con un'unica barra di legno ma con tre materiali diversi: un'anima di legno; tendini animali sul dorso per resistere agli sforzi di trazione; corno nel ventre per resistere alla compressione; il tutto legato con colle vegetali.

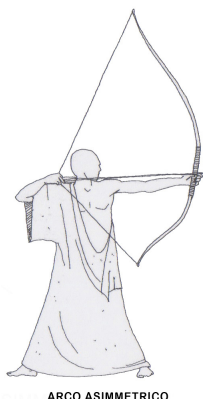
Questo tipo di manufatto, per l'uso delle colle fortemente igroscopiche, mal sopportavano l'umidità; questo ci dice come la soluzione adottata era in funzione, oltre che degli orientamenti culturali e del livello tecnologico, anche di fattori ambientali; l'*arco ricurvo composito* era



ARCO RICURVO

proprio di luoghi asciutti o aridi.

Unicum in questo panorama, ma che dimostra ancora una volta l'influenza delle tendenze culturali e dei fattori antropologici sulle tipologie di arco, è quello asimmetrico giapponese: realizzato in bambù; lungo due metri e più con la caratteristica principale di avere i flettenti di diversa lunghezza, in quanto l'impugnatura è posta a circa un terzo dell'intera lunghezza, per facilitarne l'uso a cavallo e/o a terra da un uomo di bassa statura, quale era la condizione media di un nipponico.



ARCO ASIMMETRICO

Altro esempio di come fattori culturali, climatici, antropometrici, tecnologici, in una parola antropologici incidano sulla tipologia d'arco è la storia e l'evoluzione dell'arma dei nativi del Nord America, i quali prima dell'avvento del cavallo, a opera degli Europei nel XVI secolo, utilizzavano un arco lungo e semplice, adatto alla caccia; quando i nativi divennero degli ottimi cavalieri iniziarono a costruirne per la caccia e per la guerra, più *corti e composti*; i loro archi evolvettero ulteriormente fino al XIX secolo, presentandosi come oggetti di straordinario artigianato: lunghi circa 130 cm; realizzati in legno *Maclura Pomifera* (Osage), con rinforzo sul dorso in tendine di equino e colla animale; dall'elegante forma ad "Ali di gabbiano".

Continuando il nostro ideale percorso storico, quando nel Neolitico, l'Uomo da cacciatore nomade si trasformò in agricoltore e allevatore stanziale, ebbe bisogno, tra le altre cose, di piccole imbarcazioni per il trasporto di merci da trasformare o per raggiungere mercati per vendere quelle finite, attraverso vie d'acqua: fiumi, torrenti, laghi, lagune e brevi tratti di mare; ideò e costruì, così, la **CANOA**.



Inizialmente un semplice tronco scavato, successivamente un'intelaiatura in legno o corno, rivestita di pelli o cortecce, impermeabilizzate da resine.

Per essere più agili e manovriere erano strette e lunghe, mosse da speciali remi non incernierati in scalmi (imbarcazioni di questo tipo, tra l'altro non consentono spostamenti laterali, a esempio), detti "Pagaie"; ogni civiltà in base al livello tecnologico, ai

materiali a disposizione e al retaggio culturale produsse imbarcazioni di diversa foggia, ma per caratteristiche intrinseche ascrivibili alla stessa tipologia e categoria...la Canoa, appunto; dal caraibico *Canaoa*, "Tronco d'albero scavato".

In Italia sono state rinvenute nella zona del Po, *piroghe*, probabilmente etrusche, ricavate da tronchi d'alberi scavati; mentre in Sardegna esistevano delle canoe, *fassonis*, costruite con fasci d'erba palustre, dalla prua e poppa tronche per spostarsi, con delle pertiche, su acquitrini e stagni; gli antichi egizi navigavano sul Nilo con canoe realizzate con fusti di papiro legati a fascio; in Perù e in Bolivia



popoli rivieraschi del Lago Titicaca adottavano canoe costruite con fasci di giunco; nel Circolo Polare Artico veniva utilizzata una canoa, detta *Kayak*, realizzata con un'armatura di osso di renna ricoperta di pelli di foca e completamente chiusa, a eccezione di un piccolo pozzetto per introdursi, per spostarsi e pescare in quelle gelide acque senza bagnarsi; nel Nord America tradizionalmente erano costruite con uno scheletro di legno di castagno, noce o abete, ricoperto di cortecce, in genere di betulla (rese impermeabili dalla resina dei pini), cucite con radici fibrose

d'abete; usate per il trasporto delle persone e delle merci sui grandi laghi e fiumi del Canada, presentavano la prua e la poppa leggermente rialzate per fronteggiare le rapide dei fiumi più impetuosi.

L'originaria esigenza di consentire gli spostamenti, il trasporto o l'attività venatoria su laghi, fiumi e brevi tratti di mare oggi non è più primaria, sostituita da un utilizzo sportivo e ricreativo; tra le tante tipologie, la *Canoa canadese* e il *Kayak* sono quelle che sono "scelte" a questo scopo e, oggi, realizzate in materiali moderni: plastica, vetroresina, carbonio, kevlar, ecc.



CANOA CANADESE

Per l'utilizzo della "Canoa canadese" è richiesta una tecnica particolare: il vogatore si inginocchia sul fondo dell'imbarcazione o si inginocchia parzialmente poggiandosi in parte sul sedile; la pagaia, a una sola pala, va usata sempre nello stesso lato sia per procedere in avanti che per eseguire le diverse manovre ed è questa la particolarità e la difficoltà iniziale della pagaia in questo tipo d'imbarcazione.

I coloni occidentali l'apprezzarono a tal punto da adottarla sino a esportarne l'uso in Europa dove, oltre che per diporto, divenne uno sport agonistico, probabilmente impoverendo il suo significato storico e antropologico.

L'origine del "Kayak" ("Barca degli uomini") sembra sia molto antica, ma non è possibile indicare una data precisa.

Gli europei ne vennero a conoscenza nel 1745, quando alcuni cacciatori russi riferirono di questa strana imbarcazione in uso presso gli eschimesi della Groenlandia, descrivendone le caratteristiche.



KAYAK

Nel XIX secolo molti studiosi si avventurarono a quelle latitudini per studiarne le peculiarità e la tecnica d'uso: nel 1865 lo scozzese John Mc Gregor ne costruì un prototipo per, come egli stesso disse, *poter pagaia lungo i corsi d'acqua e le rive dei mari*; nel 1866 fonda il primo club a Londra e nel 1873 la regina d'Inghilterra lo istituzionalizza con il nome di Royal Canoe Club, che fu presto frequentato da nobili e politici.

Nel 1867, per volere di Napoleone III, il Kayak viene presentato all'Esposizione Universale di Parigi; Mc Gregor attraversa la Manica e per via fluviale arriva fino a Parigi; negli anni successivi inizia a diffondersi in tutto il mondo: nel 1871 viene fondato un club a New York e nel 1855 a Bonn.

Nel 1900 viene pubblicato il primo trattato sulla tecnica della pagaia a opera dell'esploratore, diplomatico e premio Nobel il norvegese Fridtjof Nansen (1861-1930), che dopo aver studiato diverse tecniche di voga, presso differenti tribù eschimesi, mette a punto una sua sintesi.

Riprendendo il nostro immaginario viaggio nella storia, attraversiamo l'Età dei metalli arrivando alla sua ultima fase, quella del Ferro: tra il V secolo a.C. e il V d.C. in Occidente si assiste a una gran fioritura di correnti filosofiche nel mondo greco-romano e, parallelamente a esse, il culto del

corpo come espressione artistica, la **CULTURA FISICA**, in maniera complementare ad altre espressioni artistiche, quali la scultura e l'architettura; tutte basate sulle proporzioni e l'armonia delle forme colte dall'osservazione della natura.

A voler testimoniare che l'Uomo, ormai affrancato dal soddisfare le esigenze primarie ricerca e si dedica al piacere estetico, alla speculazione filosofica, alla pratica della letteratura, delle arti e al soddisfacimento di un certo compiacimento per il suo corpo e la sua efficienza.

Dall'altra parte del Mondo, in Oriente, in particolare in India e in Cina, si svilupparono le **ARTI MARZIALI** come strumento per coltivare la sfera spirituale dell'Uomo; connesse a esse erano le pratiche mediche, che in queste civiltà voleva dire ricerca dell'equilibrio psicofisico: uno squilibrio a livello mente-corpo voleva dire malattia; in quest'ottica la prevenzione aveva un ruolo primario e avveniva attraverso la pratica dello Yoga, in India, del Chi Kung, in Cina, ecc. ovvero le **TECNICHE INTERNE**.



In realtà queste discipline esistevano già ma nel millennio di cui sopra presero piede e si dotarono di una dottrina teorica, rendendole delle *arti* anziché delle semplici *attività*; in Cina, a esempio, nel V secolo a.C. si assiste a una fioritura di correnti pensiero (periodo delle “Cento scuole filosofiche”), tra cui, le principali, il Taoismo e il Confucianesimo che rappresenteranno il sostrato filosofico delle Arti Marziali cinesi, così come l'Induismo lo era per le arti in India. Tappa fondamentale in tal senso è senz'altro la contaminazione culturale tra Cina e India, allorquando, nel V secolo d.C., il monaco indiano Bodhidharma si recò nel celeste impero per diffondere il Buddismo (che era già giunto in Cina nel I secolo d.C.), per poi sintetizzare una sua scuola, il Buddismo Chan (Chan o Zen = meditazione), fondando un ordine monastico, lo Shaolin, e un particolare stile di Kung Fu che prevedeva la vita monastica, il lavoro, la meditazione, oltre che la pratica marziale.

Da quel momento e per sempre alcune arti marziali cinesi ebbero come sostrato filosofico il Buddismo Chan, altre il Taoismo, altre ancora il Confucianesimo e molte un sincretismo tra le tre correnti di pensiero; in Giappone fu lo Shintoismo e il Buddismo Zen a fungere da substrato, mentre nel Sud-Est Asiatico (in particolare in Indonesia) un sincretismo tra Induismo, Islamismo, Buddismo e Animismo.

E' questo contenuto ideologico e filosofico a distinguere, in Oriente, un'*Arte marziale* da una *Tecnica di combattimento*.

Altro aspetto che dimostra come fattori ambientali, culturali e antropometrici abbiano influenzato l'evolversi delle Arti Marziali è la distinzione che in Cina venne definendosi tra Stili del Nord e Stili del Sud (solitamente gli stili settentrionali sono più eleganti e raffinati, esprimendosi con movimenti ampi, circolari, fluidi, continui e contemplanò un gran numero di calci; quelli del meridionali, invece, si esprimono maggiormente con tecniche di mano, con movimenti rettilinei e potenti) e in Indonesia tra quelli sviluppatisi lungo la costa, dove i praticanti assumono posizioni molto basse per garantire un miglior equilibrio sulla sabbia e sfruttare in maniera più efficace l'energia prodotta dalla spinta dei piedi al suolo nello sferrare un attacco, privilegiando tecniche di mano, rispetto a quelli delle zone montuose in cui i praticanti assumono posizioni più alte e fanno maggior uso di tecniche di gamba.

Alla fine di questa nostra ricostruzione credo di poter affermare che il teorema (4) del mio Gruppo di ricerca (5), *unire l'esperienza di praticante alla ricerca antropologica*, attraverso il Tiro con l'arco, il Canoismo, la Cultura Fisica, le Arti Marziali e le Discipline Interne orientali sia dimostrato

e il suo enunciato rappresenti uno strumento per seguire e vivere il percorso evolutivo dell'Homo Sapiens.

Naturalmente questa è solo una chiave di lettura...la mia; quella di cui mi sono dotato per dare un senso ai tanti anni di studio e pratica nelle singole branche.

Se Arti Marziali, Canoaismo e Tiro con l'arco ci raccontano dell'evoluzione dell'Uomo, sono anche in grado di farci recuperare il legame con la Natura; in un'epoca in cui essa ha smesso di trasmetterci sensazioni, è possibile riallacciare una comunicazione attraverso l'empatia tra individuo e ambiente.

Personalmente, infatti, non ha mai considerato queste discipline degli sports, bensì degli strumenti per distaccarmi dalla fenomenologia del quotidiano, per recarmi momentaneamente in un "non-luogo della mente" in cui tutto acquista una dimensione autentica.

Giuseppe Giosuè

(1)

Uno degli aspetti più caratteristici delle Arti Marziali è lo studio e la pratica delle "Forme" o "Boxe con le ombre", che consistono in una sequenza di movimenti stilizzati, con i quali si simula un combattimento contro uno o più avversari. L'uso del termine "stilizzati" non è casuale, esso, infatti, ha una duplice accezione: da un lato sta a indicare dei bei movimenti, eleganti, raffinati; dall'altro indica dei gesti caratteristici, rappresentativi di un determinato "stile" e possono essere ampi, circolari, corti, rettilinei, lenti, veloci, fluidi, a scatto.

Le "Forme" e i loro movimenti sono, quindi, il marchio di fabbrica, il segno distintivo di ogni singolo "stile", ne esprimono le basi teoriche, concettuali e filosofiche; benché contengano pugni, calci, parate, salti, non sono direttamente funzionali al combattimento o alla difesa personale, ma tendono a sviluppare delle attitudini fisiche, cinetico-percettive, tecniche e interiori.

Le "Forme" non insegnano la tecnica ma "istruiscono la mente attraverso il corpo e il suo movimento".

Le Forme, che rispecchiano la simbologia del rito, sono un'insieme di FIGURE concatenate, dove le singole Figure non sono immagini statiche ma movimenti cristallizzati, espressione di una sorta di geometria mistica ed esoterica e dove il nostro corpo si fa strumento per realizzare, nello spazio a noi circostante, immagini che si creano e si dissolvono, come *segni* che *divengono* nel dar vita a un *disegno*.

La "Forma" quindi, come danza rituale, identità culturale, reperto archeologico, strumento d'indagine antropologica, pratica esoterica, misticismo, alchimia dell'anima, mezzo per comprendere realtà più profonde.

(2)

Questo stato di vuoto interiore, o meglio di assenza di pensiero fisso, consente di "Non-Agire" (agire spontaneamente, senza l'intervento del pensiero), che è un requisito essenziale per raggiungere quell'abilità che va oltre la tecnica.

In una mente priva di pensieri, dove non c'è coscienza di sé o dell'avversario e nella quale non esiste la paura della sconfitta o il desiderio di vittoria, si concretizzano le risposte adeguate a ogni situazione; interno ed esterno si armonizzano, consentendo così una reazione spontanea e appropriata.

"In un'anima assolutamente priva di pensieri e di emozioni, nemmeno la tigre trova posto per i feroci artigli"

(3)

"L'Uomo venuto dal ghiaccio era un maschio adulto, alto circa 160 cm, che al momento della morte doveva avere all'incirca 46 anni. Un'età ragguardevole, in un'epoca, l'inizio dell'**età del Rame** (3300 - 3100 a.C.), in cui l'aspettativa di vita media non era superiore ai 30 - 35 anni. Il quadro clinico ce lo mostra tuttavia in buona salute, benché non manchino prove di una malattia cronica non meglio identificata ed indicatori degenerativi dovuti all'età e manifestazioni di stress psico-fisico nelle settimane immediatamente precedenti la morte. L'alta quantità di arsenico nei capelli dimostra la frequente partecipazione alla lavorazione di minerali di rame. L'analisi del contenuto intestinale ha evidenziato la presenza di uova di tricocefalo. Nei casi più gravi, questo parassita può provocare attacchi di dissenteria e forti dolori. Le caratteristiche fisico-genetiche corrispondono bene a un tipo antropologico alpino.

Recentissime ricerche sul contenuto dell'intestino hanno rivelato che l'Uomo venuto dal ghiaccio aveva mangiato poco prima della sua morte una purea o pane di farro, carne di stambecco e cervo e verdure imprecisate. I pollini presenti nell'intestino dimostrano che dodici ore prima di morire egli si trovava ancora in Val Venosta.

Ricerche sugli isotopi hanno rivelato che l'Uomo aveva passato la sua infanzia a sud dello spartiacque alpino, molto probabilmente nella Val d'Isarco o Val Pusteria, l'età adulta invece in una zona diversa; è ancora oggetto di studi se si possa trattare della Val d'Adige.

Le nuove indagini radiografiche e tomografiche hanno evidenziato una punta di freccia nella spalla sinistra.

Trafiggendo il corpo, la freccia ha prodotto un foro di circa 2 cm nella scapola. Pur non avendo leso organi vitali, è ragionevole supporre che essa abbia prodotto una ferita letale per l'Uomo dei ghiacci. Resta oscuro il movente del

delitto. Si sa soltanto che la freccia fu scoccata dal basso e da una distanza di circa 100 m. Una ferita da taglio piuttosto profonda sulla mano destra lascerebbe intendere che il nostro Uomo abbia avuto una colluttazione poco prima di morire. I pollini di carpinella nell'intestino dell'Uomo venuto dal ghiaccio e le foglie d'acero di montagna, colte fresche dall'albero, permettono di fissare con buona approssimazione il momento della sua morte all'inizio dell'estate. Analisi del DNA del sangue riscontrato sui vari oggetti ed armi d'accompagnamento dell'Uomo del Similaun hanno evidenziato quattro tipi di sangue umano diversi. Mancano ancora le analisi di tracce di sangue animale. Il fascino che parte dalla mummia più antica del mondo è tuttora fortissimo. Non si tratta solamente, secondo le indicazioni fornite dai visitatori del museo, di trovarsi occhio ad occhio con la mummia dell'età del rame, ma anche l'equipaggiamento conservato perfettamente affascina tantissimo. L'Uomo venuto dal ghiaccio era equipaggiato nel migliore dei modi per la permanenza in alta montagna. Il suo vestiario comprendeva calzature, leggings, perizoma, sopravveste, graticcio d'erbe e berretto di pelo d'orso. I materiali usati sono pelliccia e pelle di cervo nobile, orso, camoscio, capra e bovino. La tecnica di taglio, le cuciture accurate e l'abile lavoro d'intreccio testimoniano l'esistenza, in quel tempo ed in quella cultura, di una rigorosa specializzazione del lavoro. Oggi possediamo un quadro piuttosto completo dell'abbigliamento dell'età del rame nell'area alpina, che finora era quasi del tutto sconosciuto. Inoltre portava con sé un arco non finito, una faretra con frecce, un'ascia immanicata di rame, un pugnale di selce con fodero, un ritoccatore, contenitori in corteccia di betulla, una gerla, punteruoli d'osso ed altro.”

(4)

“Un **teorema** è una proposizione che, a partire da condizioni iniziali arbitrariamente stabilite, trae delle conclusioni, dandone una dimostrazione. I teoremi svolgono un'importantissima funzione nella matematica, nella fisica e in generale in tutte le materie scientifiche. Teorema in greco significa: *ciò che si guarda, su cui si specula*; sul piano etimologico ha la medesima derivazione di teoria.

Un teorema è composto da una o più ipotesi, una tesi ed una dimostrazione della tesi.

- Le **ipotesi** sono le condizioni iniziali su cui si vuole ragionare, esse sono puramente arbitrarie e non hanno motivo di essere dimostrate.
- La **tesi** è la conseguenza delle ipotesi, in un teorema tutte le volte che si verificano le condizioni iniziali descritte nelle ipotesi allora si verifica anche la tesi.
- Un teorema, per essere tale, deve contenere una **dimostrazione**, cioè un insieme di implicazioni logiche che possano assicurare che le ipotesi implicano la tesi. Per ottenere una dimostrazione soddisfacente possono essere seguiti diversi schemi dimostrativi come il metodo di induzione, la dimostrazione per assurdo oppure la dimostrazione costruttiva. “

(5)

Giosuè Research Group è un istituto di ricerca multidisciplinare che, attraverso lo studio e la pratica di antiche discipline, appartenenti alla tradizione di culture e civiltà diverse, propone un cammino verso la piena realizzazione dell'individuo, sotto il profilo Fisico, Culturale, Emotivo e Psicologico.

Le discipline oggetto di studio, ricerca e pratica proposte dal GRG ci parlano di un mondo del passato che non è scomparso, ma che continua a vivere e insegnarci qualcosa: le Arti Marziali, il Canoismo, il Tiro con l'arco, ecc. non vissuti come sport, bensì come attività dell'Uomo ci consentono di unire l'esperienza personale di praticante all'indagine antropologica e questo aiuta l'individuo a realizzare quell'unione mente-corpo che è la base per l'accrescimento spirituale.

Se l'INDAGINE ANTROPOLOGICA, infatti, ci consente di comprendere i comportamenti sociali (e il pensiero che li sovrintende) di civiltà diverse e le differenze culturali tra gruppi di umani, ci consente altresì di comprendere gli archetipi della natura umana, superando la passata concezione basata sull'opposizione tra Natura e Cultura; “la cultura fa in realtà parte della natura umana: ogni persona ha infatti la capacità di classificare le proprie esperienze, di codificare simbolicamente tali classificazioni e di insegnare tali astrazioni ad altri. Poiché la cultura viene appresa, le persone che vivono in luoghi differenti avranno differenti culture”; tuttavia è possibile cogliere una “tensione tra l'ambito locale (le culture particolari, il folklore) e l'ambito globale (la natura umana universale, ovvero la rete di connessioni che unisce le persone di luoghi diversi).”

La PRATICA è un atto rituale che consente l'accesso a una dimensione spirituale; movimento corporale come mezzo per la trasformazione interiore.

La sfera fisica e la sfera emotiva sono collegate in maniera circolare, cambiamenti nell'una ne produce nell'altra; caldo e freddo, leggerezza e pesantezza, espansione e contrazione, espirazione e ispirazione interagiscono e si susseguono a creare una danza armoniosa che produce cambiamenti, dissolvendo il senso limitato di sé.

Lavorare con il proprio corpo e attraverso esso è uno strumento di catarsi e di estensione della propria coscienza, sviluppando una consapevolezza più profonda di sé, un altro modo di sentire e percepire la realtà e di rapportarsi a essa. Una preparazione multidisciplinare ed eterogenea, inoltre, sviluppa una visione complessiva e contribuisce alla formazione caratteriale e psicologica dell'Uomo che vuole essere, non un *individualista* ma un *individuo* utile alla società; rende, infine, l'individuo versatile nelle diverse situazioni, così da avere sempre una vasta gamma di soluzioni possibili in ogni circostanza e adattabile all'ambiente.

Praticare, dunque, non per imparare a farlo e, successivamente per eccellervi, bensì per sviluppare attitudini adattative, psicomotorie, complessive e non specialistiche a favore di un rinnovato rapporto con l'ambiente e con se stessi.

Versatilità e Despecializzazione per promuovere uno sviluppo caratteriale e spirituale.

Discipline, quindi, non sport, come veicoli con i quali l'individuo può imparare a rivolgere lo sguardo al proprio interno anziché all'esterno, transcendendo ogni preoccupazione esteriore riguardo la performance sportiva; questa forma mentis si trasferirà spontaneamente e gradualmente nel quotidiano donandoci una nuova coscienza e consapevolezza: superare e abbandonare tutte le illusioni e l'ego, liberandoci dai dualismi.

Il risultato, la performance, l'apprezzamento altrui sono appagamenti che vengono dall'esterno, quindi effimeri e illusori; l'autorealizzazione e la fiducia in se stessi provengono dall'interno e sono autentiche. Non si può sperare di trovare se stessi quando la propria ricerca è ostacolata dal desiderio dell'apprezzamento altrui e dal risultato a ogni costo.

Tecnica e abilità sono le basi necessarie, non bisogna indugiare oltre, però, su vuoti manierismi, occorre andare oltre per far maturare una certa struttura mentale che non ha nulla a che vedere con quella che qualcuno definisce *miopia dell'agonista*.