

Prologo a cura dell'editore.

Questa ed altre volte, ho intenzione di ospitare in questa pagina alcuni miei allievi che molto gentilmente hanno speso un po' di tempo per scrivere alcuni articoli d'interesse comune o che loro sentivano di esternare. Spero piacciono a voi come a me!

Prefazione e cura dell'autore.

Prima di praticare wing tsun ho praticato per parecchi anni karate tradizionale giapponese shotokan, oltre ad una brevissima esperienza nel krav maga. Sono sempre stato convinto che una persona che inizia un'arte marziale, in particolare il wing tsun, partendo da un altro tipo di arte marziale, offra un profilo con caratteristiche ben diverse da quelle di chi inizia un'arte marziale senza averne praticata una in precedenza. Un passato trascorso a praticare un'arte marziale diversa da quella attuale comporta una serie di vantaggi e svantaggi su cui si potrebbe parlare a lungo. In questa prefazione però vorrei piuttosto sottolineare che un'esperienza marziale precedente dovrebbe implicare qualche responsabilità in più rispetto a chi prima non ha praticato mai in precedenza alcuna attività marziale.

Chi ha cambiato almeno una volta il proprio stile, optando per un'altro perché ritenuto più vicino alla propria persona, è fondamentalmente una persona che ha messo in discussione, probabilmente radicalmente, il proprio bagaglio di conoscenze marziali almeno una volta nella propria esistenza. La sfida che questo tipo di "rimettersi in discussione" dovrebbe implicare è quella di non lasciarsi indurre nella tentazione di cercare sicurezze nell'arte marziale che lo ha accolto, bensì di cercare proprio il contrario, e cioè il paradosso che nulla è vero in assoluto e tutto vive in un ambito di continua rimessa in gioco di ciò che è stato appreso. Essere capaci di uccidere Buddha una volta dovrebbe invitarci ad essere pronti a farlo in continuazione. Un'arte marziale con troppe "sicurezze" dovrebbe essere abbandonata non già per un'arte marziale con sicurezze diverse, ma con più non-sicurezze (da non confondere con le sciocchezze).

Nella mia breve esperienza all'interno del wing tsun mi sembra di intravedere, nei compagni di pratica e soprattutto negli istruttori e nel Sifu, una forte consapevolezza sul ruolo della relativizzazione delle cose apprese, non già come fattore di disturbo, bensì come fattore necessario per qualsiasi evoluzione. L'essere pronti a relativizzare non è un principio morale esogeno alla pratica, da accettare perché "suona bene", ma un fattore di apprendimento imprescindibile che permea gli esercizi, le forme, il combattimento.

La necessità di relativizzare (a sua volta suscettibile di essere messa in discussione e uccisa anch'essa) dovrebbe essere tantopiù chiara agli ex-praticanti di altre arti marziali, anche nel rapporto che hanno verso le proprie esperienze precedenti. Per quel che riguarda me, non penso che la pratica e le soluzioni del karate apprese siano "sbagliate". Pur avendo scelto un altro tipo di percorso (o forse proprio per questo), e cioè il wing tsun, mi oriento piuttosto al pensiero che anche la pratica "sbagliata" è in sé giusta.

La tentazione a dicotomizzare nettamente in cose giuste e sbagliate produce stasi. Questa tentazione è diffusissima fra i praticanti di arti marziali e non credo che quelli del wing tsun ne siamo totalmente immuni. Però è vero che il wing tsun costruisce ottime occasioni per convincerci come questa tentazione possa essere deleteria. Il fatto che sia, per determinati obiettivi, più efficace di altre arti marziali (che magari risultano però più adeguate del wt per obiettivi diversi da quelli che il wt si pone) non esime i suoi praticanti dalla necessaria ricerca che passa anche attraverso opportuni meccanismi di relativizzazione continua delle proprie conoscenze.

In questo senso sarebbe controproducente cercare eccessive certezze nel mero fatto che molti praticanti di altre arti marziali approdano nel wing tsun e vi trovano ciò che cercavano, forse invano, nelle prime. Io credo che nelle arti marziali la parola "cercare" sia in un certo senso poco adeguata, perché nasconde in sé il seme della convinzione di un "trovare" o della necessità di "trovare". Direi che è preferibile il verbo "ri-cercare", inteso come un "cercare" che non tende mai a "trovare" o "ottenere", bensì rinuncia ad essi, come rinuncia a qualsiasi "arrivare", poiché preferisce sempre tornare a sé stesso.

Mitja Rupel

Primo dan karate shotokan

Quinto grado allievo Wing Tsun

DELLA FORMA E DEL SUO SUPERAMENTO

Nelle arti marziali sono diffusi alcuni termini linguistici che costituiscono altrettanti elementi di discussione nel dibattito al loro interno. Una coppia di concetti molto diffusa, praticamente onnipresente, sia nel dibattito all'interno di una certa arte marziale sia in quello in cui si confrontano diverse arti marziali fra loro è quella di "forma e applicazione". Anche in quegli stili di arti marziali e negli sport da combattimento (per abbreviazione sdc N.D.E.) (il distinguo fra i due non è netto visto che ci sono arti marziali sportivizzate, come l'aspetto marziale non è assente negli sdc), che vengono descritti come "senza forma/e", poiché in esse "non sono presenti le forme", il citato dualismo "forma-applicazione" è presente e attuale, se non altro per fare appunto il distinguo di cui sopra, e cioè fra arti che le prevedono e quello che non le prevedono. Nella maggior parte questi stili che si definiscono "liberi da forme" hanno comunque forti legami con le arti marziali in cui le cosiddette forme fanno parte del bagaglio didattico da praticare.

Volendo partire dal significato della parola "forma" anche fuori dal campo delle arti marziali, si può facilmente concordare che la distinzione netta fra presenza di forma e una presunta totale assenza della stessa, non ha molta ragion d'essere. Perlomeno il discorso andrebbe un po' articolato. La contrapposizione stessa "forma *versus* applicazione" è conseguenza diretta del pensiero di tipo dualistico e del nostro modo di interpretare la realtà attraverso paragoni binari fra due aspetti fra loro contrapposti. In questo senso possono risultare utili ai fini del ragionamento alcuni esempi classici di certa letteratura orientale, come per es. quello del vaso che ovviamente non è né il progetto dello stesso né l'argilla da cui viene fatto, ma è l'integrazione di entrambe le cose, sebbene poi nel parlare di esso si faccia un distinguo fra i due aspetti che si "finge" siano separabili e separati.

Se intesa con questo significato, la parola "forma", così intesa, indica dunque quel progetto e quel disegno che rappresenta appunto solo un aspetto del prodotto finale.

Se la "forma" viene intesa con questo significato, si può convenire che anche nelle arti marziali e negli sdc che, secondo un'interpretazione piuttosto diffusa, sarebbero liberi dalle forme, è invece senz'altro presente anche un lavoro sulla forma, inteso come didattica fondata su disegni che rappresentano le versioni ideali di un certo elemento didattico, sia esso semplice o complesso. Gli aspetti formali delle tecniche o delle strategie marziali vengono espressi nello stesso momento in cui si dà una norma/suggerimento su come agire e comportarsi. E' ovviamente difficile immaginare una qualsiasi didattica in cui è totalmente assente l'esposizione di un "come fare", giacché è difficile parlare di didattica, se non v'è alcuna esposizione di un disegno ideale che esprima il modo in cui un certo elemento va eseguito ed assimilato. Soprattutto attraverso la verbalizzazione, ma anche attraverso altri canali comunicativi, il Maestro o l'istruttore fa acquisire all'allievo un'immagine su un certo elemento didattico, disegnandone così la forma, intesa come il disegno "ideale" che l'allievo prenderà come riferimento.

Anche nello spiegare per es. un semplice pugno si tende a costruire un'immagine ovvero un'idea di un pugno che è appunto ideale, formale, dalla forma perfetta. Va anche detto che in alcune arti marziali questa immagine è legata solo ad un particolare contesto e non necessariamente al combattimento, durante il quale quella particolare espressione formale della tecnica nemmeno si può pretendere che esista! Una forma cioè da utilizzare come modello a cui tendere nel proprio allenamento, in cui le prove e i tentativi implicano il paragone fra pugni di fatto e il pugno ideale e formale. Va comunque precisato che il miglioramento nella pratica (nel nostro esempio: del pugno) è il risultato non solo del paragone con un'immagine ideale creata grazie ad un contributo esterno (del Maestro), ma anche attraverso paragoni fra prove effettive dal risultato migliore o peggiore fatte dallo stesso soggetto (l'allievo non confronta solamente i propri pugni con quello ideale, ma anche i diversi pugni suoi fra di loro, al fine di poter fare dei confronti binari e conservare un ricordo della metodologia che lo ha portato a quel pugno che è il migliore fra i suoi, o meglio, "il meno peggiore" fra tutti quelli che ha eseguito).

C'è però anche un altro significato che viene associato alla parola "forma", di per sé non del tutto slegato da quanto appena esposto. Spesso la parola "forma" viene infatti utilizzata per indicare alcune sequenze complesse di movimenti, da eseguirsi individualmente: i kata degli stili di karate giapponesi e di Okinawa, le forme degli stili di kung fu, le forme del wingsun ecc... Se è questo il significato che viene attribuito alla parola in

questione, allora il distinguo fra arti con le forme e arti “libere da forme” è giustificato, dato che queste ultime proprio non prevedono l’uso di queste sequenze complesse di gesti.

Premesso che gli obiettivi delle forme intese in questo senso (esempio classico: il kata) possono essere anche molto diversi da un’arte marziale all’altra (per es. alcune arti improntano attraverso di esse delle strategie di combattimento, altre assolutamente no), va sottolineato che è tuttora acceso il dibattito sulle diverse funzioni che esse possono avere e soprattutto su quale sia il più corretto modo di assimilare le forme. Anzi, con una comunicazione sempre più veloce e coinvolgente un numero crescente di persone, da un lato grazie alla sempre maggiore concorrenza di mercato fra le diverse arti marziali, dall’altro grazie a internet, è forse questo uno di quei temi che sono destinati ad essere sviluppati con una crescita esponenziale nel tempo.

La questione maggiore riguardante lo studio di queste sequenze di movimenti concerne il delicatissimo passaggio dalla memorizzazione a breve ad un livello di assimilazione diverso, più profondo, delle stesse. Sono soprattutto quelle arti marziali in cui le forme sono in numero molto elevato, destinato a crescere in continuazione (fra forme nuove, varianti alle forme originarie, forme propedeutiche ad esse e addirittura formalizzazioni delle applicazioni delle forme di base,...), a porre il problema del continuo impiego della memoria a breve a scapito di una assimilazione vera e propria: con l’aumento del numero delle forme da imparare, a parità di tempo speso in allenamento, le occasioni di trasformare questo primo livello di conoscenza (quello a memoria) in assimilazione vera e propria, si fanno sempre più rade. In altre parole: se mi alleno cinque volte alla settimana per due ore e conosco (solo) 5 kata, ho un margine di tempo piuttosto elevato per assimilarli (per es. praticando le applicazioni). Ma se a parità di tempo di allenamento alla settimana le sequenze da conoscere sono il triplo o il quadruplo, è chiaro che già la loro memorizzazione richiederà molto tempo e non ne rimarrà molto per poterle vivere ed apprendere ad un livello più profondo della memorizzazione nuda e cruda.

Ed è questo uno dei principali motivi per cui quelli che dovrebbero essere dei canovacci sul combattimento stentano a trasformarsi in capacità.

Il dibattito su quante forme basterebbero ai fini di elevare le nostre effettive capacità di autodifesa è molto presente per es. nel karate, dove, a discapito dei proverbiali 30 anni che dovrebbero essere concessi come minimo per assimilare per bene un kata (il buon Motobu aveva dedicato gran parte del proprio studio al solo kata naihanchi!), in alcuni stili odierni vengono introdotti moltissimi kata aggiuntivi ogni anno, con ridondanze che gli stessi praticanti ammettono. Lunghi dall’essere un problema esclusivo del Sol levante, parecchi stili cinesi non sono immuni dallo stesso difetto.

Va ovviamente precisato che una qualsiasi sequenza di movimenti inizialmente non può non passare attraverso la memorizzazione. La questione non è dunque tanto questa, quanto se esiste o meno un opportuno impianto didattico sul se e sul come assimilare un esercizio che si esegue dapprima a memoria per trasformarlo poi in esercizio per l’ampliamento di capacità utili all’autodifesa. Giacchè, se l’allievo rimane al primo livello, quello cioè della conoscenza a memoria di una sequenza, questa non solo gli sarà inutile (cosa che potrebbe essere anche accettabile), ma potrebbe essere perfino dannosa, perché egli rischierà di affrontare la fase di combattimento con delle immagini pre-disposte, cercando nella pratica di seguire quelle, piuttosto che posizionarsi in uno status neutro di ascolto (mente vuota), volto a percepire le informazioni date dall’avversario per trasformarle in una situazione di vantaggio.

Volendo dare un esempio, l’esercizio praticato nel wingsun che si chiama nuk-sao, viene inizialmente tramandato come una sequenza di alcuni movimenti che lo compongono. Nel processo di assimilazione la prima fase è quella di imparare il nuk-sao a memoria, come si impara una definizione. Quanto prima però questo livello va evoluto per esercitare la capacità di entrare in un ambito di lavoro dove non si segue alcun schema a memoria, bensì la percezione delle direzioni di forza date dal compagno di allenamento. È perfino imbarazzante l’evidenza con cui emerge che, ogniqualvolta si pensa allo schema cercando di richiamarlo dalla memoria, si perde drammaticamente la capacità di percepire.

Il wt dunque, essendo uno stile di contatto per eccellenza, utilizza quest’ultimo come cardine per cancellare e uccidere la forma memorizzata al fine di aumentare una sensibilità e dunque una capacità di percepire

l'avversario. Il contatto serve dunque per percepire informazioni utili che permettono di staccarsi dallo schema imparato inizialmente a memoria, perché attraverso il contatto (e la pressione) ci si lascia portare fino ad eseguire un esercizio "passivamente". In sostanza, è l'altro che mi fa fare un determinato esercizio, non sono io a seguire un comando, uno schema predefinito o una sequenza formale memorizzata.

Più difficile e rischiosa è la strada degli stili non incentrati sul contatto, o meglio, volendo essere precisi, quegli stili in cui non si tende ad attaccarsi all'avversario (sarebbe errato indicarli come stili senza contatto, visto che questo, almeno minimamente, c'è in ogni arte marziale). In questi casi la domanda del praticante è su cosa si appoggia il passaggio dalla forma all'applicazione in combattimento, qualora si voglia pian piano escludere la conoscenza a memoria delle diverse soluzioni, poiché utilizzare la memoria ai fini del combattimento è pericoloso, in quanto riduce le capacità percettive; la domanda verte dunque sul passaggio ad un'applicazione che sia intimamente collegata a dei movimenti riflessi, se non addirittura coincidente con essi, e non invece richiamata dalla memoria "perché è stato mostrato/indicato/suggerito di fare così o colà".

Il GM K. Kernspecht tratta ampiamente la risposta a questa domanda, dedicando una parte importante del proprio testo "La logica del combattimento individuale" alla differenza fra i diversi tipi di riflesso, esterocettivi e propriocettivi, sui tempi degli impulsi provenienti dai sensori in un caso o nell'altro, sullo sfruttamento delle sole informazioni visive e, in alternativa a questo, sui metodi in cui quelle tattili si aggiungono a quelle visive, motivando con dati scientifici la differenza fra un combattimento che si fonda prevalentemente sul piano visivo e quello che aggiunge lo sfruttamento di informazioni tattili, le quali necessitano di tempi molto più brevi (rispetto a quelle visive) di risposta in caso di aggressione, dato il diverso percorso che lo stimolo e la risposta percorrono nel nostro corpo.

Non è un caso che negli stili in cui si fa affidamento prevalentemente, se non esclusivamente, ad input visivi, non è infrequente sentire l'invito di percepire a distanza, spesso con non meglio definiti apparati percettori. Forse ciò è dovuto alla consapevolezza che il mero piano visivo è insufficiente ad informare utilmente il difensore, ma non possedendo una didattica come quella del chi sao, del tui shou, dello sticky hands o del katie okinawense, questi stili cercano di superare la mancanza invitando ad ampliare le capacità percettive degli allievi oltre il visivo, ma spesso non specificando in dettaglio come dovrebbe essere sviluppata questa capacità.

Questi inviti sono perlopiù suggerimenti ma talvolta ordini di sentire materie, o energie sottili, che dovrebbero riempire la distanza fra due avversari al fine di captare le forze che l'avversario utilizza o che ha intenzione di utilizzare. In sostanza si parla di percezione a distanza. Purtroppo nella stragrande maggioranza di questi inviti a percepire a distanza è diffusa la vaghezza dei termini, l'inesistenza di una vera e propria codificazione degli elementi che dovrebbero intervenire ed essere sfruttati nelle relazioni fra aggressore e difensore, ma soprattutto, come anticipato sopra, l'assenza di veri e propri esercizi con cui si dovrebbero, attraverso dei confronti binari e opportune prove, migliorare le capacità dell'allievo di percepire l'avversario attraverso la lettura di queste materie o energie, piuttosto imprecisamente identificate come Ki o Qi o Chi. Imprecisamente nel senso che è assolutamente vero (!) che fra due avversari intercorre una relazione in cui c'è lo scorrimento di Chi (giapponese Ki), ma è anche vero che non potrebbe essere altrimenti, visto che il Chi secondo i tradizionali testi di Medicina Tradizionale Cinese è definito in modo così generale da comprendere praticamente tutte le cose e tutti gli eventi. Più precisamente, fra due soggetti esistono sempre dei messaggi che, come tutto il resto, secondo la Medicina Tradizionale Cinese sono fatti di Chi (o Ki).

Non è dunque in dubbio che vi siano movimenti di Chi o Ki nella distanza fra due avversari (non potrebbe essere altrimenti, data l'ampiezza della definizione di Chi), così come non è in dubbio l'essere possibilisti sul poter sfruttare un qualcosa di sottile e quindi poter bypassare il contatto epidermico (in fin dei conti anche nel wt con l'allenamento si passa dal saper sfruttare dapprima solo macrostimoli meccanici sul derma, poi, quando la sensibilità si eleva, sono sufficienti microstimoli, poi addirittura sarà il solo sfiorare i peli delle braccia da parte dell'avversario a dare l'impulso sufficiente a reagire, fino a livelli in cui si può ipotizzare un wt di alto livello senza necessità di contatto epidermico, ma di altro tipo...).

Il dubbio maggiore su tutti gli stili che bypassano il contatto pelle a pelle è piuttosto sull'esistenza di una coerente metodologia di lavoro che possa aumentare le capacità di percepire il Ki sottile e sfruttarlo ai fini di una autodifesa realistica (!), con la pretesa di evitare la didattica a contatto epidermico e quella delle braccia

incollate. Con la pretesa di agire utilmente ed efficacemente contro un avversario solo senza il contatto, rinunciando cioè alla sicurezza che esso è capace di dare.

Volendo essere possibilisti e scientifici, non si può escludere a priori che un metodo funzioni. In questo senso non si può escludere che sia possibile percepire le forze dell'avversario anche senza prendere contatto epidermico. Ci si può però chiedere sulle coerenze interne dei modelli e sulla bontà dell'impianto didattico e soprattutto porsi la domanda se un certo sistema rimane a livello di grandi titoli oppure si articola in una metodologia didattica di insegnamento e apprendimento finalizzata ad evolvere, negli anni, delle capacità di gestione dell'avversità. Se una didattica più evoluta è presente nel metodo e nello stile di AM, allora ha una possibilità di essere testata in ambiti di autodifesa realistica, dove, si sa, è tutto piuttosto instabile, non definito, non calmo, le variabili che intervengono sono molte e soprattutto non sono isolabili. E non ci sono avversari collaborativi e pronti a comportarsi in un modo da far funzionare un metodo o un modello, bensì avversari aventi come priorità, pur in un contesto amichevole di palestra, di eliminare il pericolo che hanno davanti.

Una cosa è percepire qualcosa di sottile in una persona ferma in un ambiente calmo (come può succedere in un ambito per es. terapeutico), altro è farlo con una persona abile a muoversi e a confondere. Esattamente come una cosa è sentire un sussurro in una stanza silenziosa, altro in una tempesta di neve. Il che non esclude che posso fare particolari esercizi per udire ciò che la persona accanto a me mi sussurra in una tempesta di neve, ma forse faccio prima a chiedergli se me lo può urlare.

Personalmente credo che la ricerca di un metodo di autodifesa contro attacchi realistici che si basi su un lavoro sui corpi sottili dell'avversario sia meriti attenzione e susciti curiosità, ma mi permetto di esprimere forti dubbi sulla possibilità, all'interno di questa ricerca, di bypassare il contatto epidermico come ponte necessario attraverso il quale il difensore può ottenere dall'aggressore le informazioni necessarie per salvare la pelle. Nel senso che è invece proprio sulla base di un lavoro a contatto epidermico, via via più sofisticato, che sarà possibile raffinare quelle capacità percettive che rendono possibile lo sfruttamento di informazioni sempre più sottili e stimoli sempre più "micro".

Mitja Rupel
Primo dan karate shotokan
Quinto grado allievo Wing Tsun

Epilogo a cura dell'editore.

Quando ho chiesto al mio Today Mitja di firmare e scrivere i suoi trascorsi marziali, l'ho fatto con l'intenzione di far trasparire ai nostri lettori la competenza con la quale egli ha scritto un tale articolo e non una forma di pubblicità (forse solo un pochino...!). Anche a me non piace chi sputa nel piatto in cui ha mangiato per tanti anni ecco perché quando, circa un anno fa, chiesi al mio today di pubblicare una sua foto di quando praticava karate e lui rifiutò non la presi male. Pensai che non avesse capito le mie intenzioni le quali, in quell'occasione, erano ovviamente di fare della pubblicità, ma non denigrando la sua vecchia scuola ma al contrario! Che ritorno d'immagine o vantaggio c'è a pubblicizzare degli allievi che siano degli incapaci? Se penso che la scuola che hanno frequentato oppure che le capacità acquisite siano scarse, che beneficio ne traggo? Certo, per me è motivo d'orgoglio avere allievi che provengono da un'altra arte marziale e mi fa credere che loro abbiano trovato in ciò che insegno qualcosa di diverso. Per diverso intendo proprio... diverso; non peggiore o migliore, ma qualcosa che vada meglio a loro come praticanti d'arti marziali, qualcosa che si adatti a loro fisicamente, cerebralmente o filosoficamente.

A prescindere da una o l'altra intenzione, voglio ricordare a tutti quanti che il nostro wingsun è non tradizionale, ossia è un sistema che distrugge ciò che non è buono per far posto a qualcosa di migliore (per rimanere fedeli a quel che è stato detto prima, anche in questo caso ciò è relativo al nostro punto di vista, pur cercando di essere il più possibile scientifici ed empirici!). Quindi forse siamo dei criticoni nei riguardi degli altri ma non meno di quanto lo siamo con noi stessi. Siamo perennemente alla ricerca di qualcosa di migliore e di come possiamo migliorarci (un'analogia con la ricerca del divino, della perfezione, dell'assoluto) e non ci accontentiamo mai. È la natura dei ricercatori, dei pensatori, di persone incontentabili e tormentate dal fuoco delle passioni e delle ragioni.

È la nostra natura!!!

Buona arte marziale a tutti!

Sifu Alessandro Nascig