



IL COMBATTIMENTO

Il combattimento è una realtà complessa, chiunque pratici con costanza ed impegno una qualsiasi Arte Marziale, e ne faccia oggetto di studio, conosce bene questa verità.

Per combattimento si intende, naturalmente, la prova di confronto tra due praticanti di Arti Marziali. Normalmente si tratta di adepti di una stessa disciplina ma, a volte, possono incontrarsi atleti appartenenti a discipline diverse.

Tutti sappiamo come esista un vasto panorama di stili di combattimento, diversi tra loro. Pensiamo al caso di incontri misti, non in una gara con regole precise, ma in un incontro di "palestra", magari duro, ma corretto, tra due amici che seguono discipline diverse. Se ambedue praticano tecniche di tipo simile, come dire Karate o Kick Boxing, Tae Kwon Do o Muay Thai, pur in questa differenza il contenuto sarà omogeneo come tattica, vale a dire che ognuno dei due cercherà di piazzare le sue tecniche, perlopiù calci o pugni, secondo le modalità della sua scuola. Simile è lo svolgimento di un incontro tra Judoka e lottatore.

Ma cosa avverrà se a scontrarsi sono un Karateka o un lottatore, un pugile e un Judoka? Prevorrà chi riuscirà ad imporre la sua tattica, il suo modo di combattere. Chi avrà maggiori capacità interpretative, più capace di variare, risulterà vincitore.

Dobbiamo esaminare le Arti Marziali una per una, sia quelle orientali che quelle occidentali, e guardare dove ci sono e quali sono le divisioni, rilevare quelle monotematiche. Vale a dire distinguere quelle che interpretano il combattimento limitandolo solo ad una parte delle tecniche che è possibile usare, da quelle che usano invece tutte le possibilità e distanze. In genere, il primo caso riguarda massicciamente le discipline da combattimento "sportivizzate", mentre il secondo quelle rimaste più attente ed attaccate alla storia e alla natura del confronto.

Il primo gruppo userà solo prese e a queste farà seguire tecniche di lotta, per lo più lanci, possibilmente continuando la lotta a terra fino al controllo completo dell'avversario, oppure usare pugni e calci, evitando il corpo a corpo o, terzo sistema, userà esclusivamente un arma, in genere una spada o simile, per colpire determinati bersagli e solo con quella.

E' il gruppo dei più famosi sport da combattimento, i più conosciuti, come Judo, Karate, Tae Kwon Do, Lotta, Pugilato, Kick Boxing, Kendo e Scherma occidentale. Il regolamento di gara influenza anche la pratica normale, e molte tecniche, e i loro significati, vengono trascurate perché non ammesse sul campo di gara. Come risultato, ogni appartenente ad uno di questi gruppi, in generale non è capace ad uscire degli schemi agonistici ed ha difficoltà ad incontrare in confronto e controllare un avversario appartenente ad un'altra disciplina.

Il secondo gruppo contiene quei sistemi di combattimento che, accettando ogni confronto come potrebbe essere nella realtà, non si pongono limiti su cosa un combattente può o non può fare. La gamma di tecniche è più vasta, ma tutte sono legate in modo coerente in una logica che è tipica e diversa per ogni scuola. Appartengono a questo raggruppamento le innumerevoli scuole del Kung Fu cinese, il Kali/Escrima/Arnis filippino, il Kalaripayat indiano, il Pentjak Silat indonesiano e malese, il Bando birmano ed altre ancora, tra cui le discipline dei ryu classici giapponesi, come il Katori Shinto Ryu, il Jukishin Ryu, il Takenouchi Ryu, il Daito Ryu e molti altri ancora, sorti in epoca più vicina a noi, ma seguendo il sentiero dello spirito antico come, ad esempio, l'Aikido, lo Shorinji Kenpo e il nostro Yoseikan Budo.

Il nostro interesse, in questo specifico articolo, riguarda lo Yoseikan Budo. Questo è un metodo, uno studio globale del combattimento e prevede sia il lavoro ravvicinato di corpo a corpo di lotta e controllo come l'uso di colpi con le braccia e le gambe.

L'allievo della scuola Yoseikan Budo deve essere capace di adattarsi ad ogni situazione e saper passare da una distanza di combattimento ad un'altra, armi e pugni, leve articolari e calci, ginocchiate e lotta a terra. Deve essere in grado di adattarsi al cambiamento o meglio ad "imporlo", secondo le necessità del momento. Questo crea la "mentalità universale", completa il fisico, calma lo spirito, impegna la mente.

Ecco che si sviluppa, nel praticante, una capacità di effettuare una tattica estremamente flessibile, mirata a sfruttare le lacune tecniche, le distanze vuote, che l'avversario non sa riempire. Grazie alla teoria e pratica dell'onda-choc, gli stessi praticanti non hanno difficoltà a imparare i lanci accanto alle tecniche di calci circolari ed ai pugni diretti.

Torniamo ora ai due atleti impegnati in un combattimento "misto", di cui parlavamo prima. Supponiamo che uno dei due sappia praticare solo una disciplina specifica (solo colpi o solo proiezioni) e l'altro una disciplina "aperta". Ovviamente immaginando dei combattenti ben preparati e ferrati tecnicamente nel loro stile. E' chiaro che un dislivello tecnico marcato segnerà già in partenza il confronto da un lato. Ma in casi di livelli omologhi, il combattente aperto può contrastare validamente l'altro sullo "specifico" e può batterlo impegnandolo in quello che non sa fare.

Come si svolge lo studio integrale nello Yoseikan Budo? Dato il sistema classico giapponese, alla cui struttura, quella del Ryu medioevale, si ispira lo Yoseikan Budo stesso, siamo rivolti verso un tipo di combattimento dove prese, colpi e proiezioni sono uniti gli uni agli altri ed usati indifferentemente secondo la necessità, tra due combattenti disarmati, o entrambi armati, armi uguali o no, o uno armato e l'altro disarmato.

Dati quieti presupposti, vediamo di spiegare la tecnica di lotta e controlli nello Yoseikan Budo. Esiste la possibilità di dare e ricevere colpi. Per questo è necessario assumere una posizione di guardia, nella circostanza tale da poter impedire all'avversario ogni uso di pugni, calci, ginocchiate o altro, ma ci permetta di eseguire invece uno squilibrio, un controllo, che preceda l'immediato uso dell'appropriata proiezione o leva.

La posizione di guardia indicata a questi scopi si chiama "Kumiuchi Dachi" o "Kumiuchi no Kamae". E' una guardia piuttosto diversa da quella adottata da judoka e lottatori. Perché si deve scongiurare la possibilità che l'avversario cerchi di utilizzare un colpo. Si controllano le ginocchia, le braccia, la testa, la spalla, dei propri avversari. Le gambe sono distanziate per garantire la base adeguata, il busto viene inclinato leggermente in avanti, la testa viene pressata di lato contro il deltoide. Assumere una posizione più alta fa perdere il controllo delle gambe dell'avversario e si rimane più vulnerabili ad attacchi d'anca o placcaggi alle gambe. Inoltre è impossibile bloccare in partenza ginocchiate e calci bassi. Viceversa, una posizione con il busto troppo inclinato è facilmente attaccabile con schiacciamenti, strangolamenti e proiezioni in sacrificio (sutemi). E' pure difficile evitare attacchi montanti o discendenti di braccia.

La descrizione della posizione per la lotta ravvicinata non deve creare l'impressione di un atteggiamento statico, bloccato, con azioni di forza, l'idea di una difesa ad oltranza. La posizione di Kumiuchi contiene in se un potenziale esplosivo di dinamismo e mobilità, potenziale che può essere valutato osservando l'azione dei sumotori, dinamica, varia, morbida sebbene estremamente energica. Lo svolgersi del combattimento corpo a corpo è fatto di pause e raffiche d'azione, aperture, inviti, si ricerca lo sfruttamento della forza dell'avversario, i suoi errori, lo si provoca per indurlo a sbagliare.

Facciamo un esempio pratico, il più semplice: due atleti combattono senza armi. Si fronteggiano con una guardia che può ricordare quella del pugilato. Calci alti, attacchi bassi, serie di pugni. Poi, su una apertura, uno dei due lancia un attacco, un calcio. L'altro schiva e chiude la distanza, afferra la gamba ancora protesa in attacco e spazza l'altra con una vigorosa azione di piede. Una nuova azione, un altro attacco. Questa volta l'altro è più reattivo, evita il contrattacco e chiude a sua volta. I due sono molto vicini, si afferrano per evitare colpi corti, ognuno cerca di sbilanciare l'avversario e di portare subito una proiezione o una leva. Sarà una ancata, una torsione sul braccio o una veloce tecnica di gamba, quella che farà cadere il meno abile? Ma ancora il combattimento non è finito, continua a terra, fino a che un bloccaggio, un'altra leva o uno strangolamento non metterà definitivamente fine allo scontro.

Questo scenario descrive una possibile successione di fatti in un combattimento-tipo. Ma ci possono essere diverse altre concatenazioni di possibilità. Partendo da una presa al polso, per esempio, chi prende cercherà di colpire con l'altro braccio, chi subisce la presa ruoterà fuori tentando il controllo attraverso la presa stessa, manipolarlo attraverso la sua anatomia e le sue giunture, per infine arrivare alla leva articolare o alla proiezione. Scopo finale è il controllo completo, in tutti i casi.

La tecnica di corpo a corpo dello Yoseikan Budo, come in tutto il sistema, è insegnata attraverso concetti sintetici, le matrici motorie espresse dalla "Teoria dell'Onda-Choc". Un primo esempio può essere dato dalla "Famiglia delle tecniche d'anca", che nel Judo prendono i singoli nomi di Uki Goshi, O Goshi, Tsurikomi Goshi, Koshi Guruma ed altri, e nello Yoseikan, uniti alle tecniche "Seoi" (Ippon Seoi Nage, Morote Seoi, etc.) prendono il nome cumulativo di Koshi Nage. Perché, alla fine, è unico il movimento di corpo che, unendo tutte queste tecniche, realizza il lancio dell'avversario. Cambiano solo dei particolari, importanti, ma sempre legati e subordinati alla tecnica generale. Compresa questa nella mente e nel corpo, sarà più facile comprendere ed applicare, secondo i casi, le variazioni.

Un esperto di Judo o Lotta, a questo punto, si può chiedere se tale modello, riassumere diverse tecniche distinte in una, non porti alla fine ad una forma di scarsa efficacia, una rozzezza tecnica generale. Qua entra in campo la volontà didattica della scuola Yoseikan, l'insegnamento "onesto e rigoroso", che impone un insegnamento corretto della tecnica, precise esercitazioni, l'uso di un metodo proprio per assicurare che tale insegnamento sia efficace e rapido.

Al principiante dapprima si insegnano le varie tecniche in modo separato, quelle elementari di pugno e calcio, spostamenti, parate, schivate, le leve base e le proiezioni base. Appena giunti ad una espressione sufficientemente corretta, ecco è possibile mostrare come legarle in modo continuo, come soggetto, verbo ed oggetto, in una frase. Se l'insegnamento delle basi è stato corretto, in breve l'allievo è in grado di comporre le sue frasi, autonomamente.