

IN YOUR FACE!

La soluzione del Goju-Ryu di Okinawa al problema del combattimento ravvicinato

di Scott Lenzi – foto di Thomas Sanders

Mentre scriveva “Il Goju-Ryu di Okinawa II: tecniche avanzate del karate Shorei-Kan”, il defunto maestro Seikichi Toguchi ricordò uno scontro che ebbe poco dopo la seconda guerra mondiale:

Un giorno mentre camminava a Capo Zampo, in Okinawa, Toguchi fu attaccato da un gruppo della *yakuza*, gangsters che comandavano l’isola nel dopoguerra. Portavano con loro dei bastoni a punta quadrata progettati per infliggere il massimo del dolore e del danno. Poiché Toguchi era un rinomato praticante del karate, i delinquenti cercarono di dargli una lezione, in modo da poter controllare meglio gli abitanti del luogo. Tutti i quindici della *yakuza* circondarono il maestro, che scappò correndo per un vicolo. Sapeva che il passaggio era così stretto che poteva passare soltanto una persona alla volta, e che una volta raggiunta l’altra estremità sarebbe stato capace di affrontare i criminali uno ad uno mentre emergevano. La strategia funzionò perfettamente, e sconfisse l’intera gang.

Mentre ricordava la storia, Toguchi fece notare che tutti i principi di cui aveva avuto bisogno per vincere erano contenuti nei *kata* del goju-ryu di Okinawa, poi disse che scoprire tali principi richiedeva la conoscenza della teoria del *kasai no genri*. Si riferiva ad un insieme di regole che i maestri escogitavano per nascondere le loro tecniche preferite, permettendo in tal modo la pratica continua ed il miglioramento, senza rivelare nulla agli estranei. Nell’incidente di Capo Zampo, disse Toguchi, applicò una di tali regole: quando pratici una tecnica, immagina che l’avversario sia di fronte a te e occupati di un nemico alla volta, per cui è necessario creare le condizioni che ti permetteranno di usare tali abilità.

L’arte che fondò in seguito, lo shorei-kan goju-ryu di Okinawa, è un sistema basato sul tipo di combattimento ravvicinato che Toguchi usò a Capo Zampo, e fa uso del *kasai*. Lo stile si concentra su attacchi e contromosse studiati per colpire punti vitali e li abbina a strategie studiate per far sì che funzionino praticamente in ogni situazione. Quattro di queste strategie sono descritte in seguito.

Nascondi la tua energia e le tue intenzioni

Ad un livello avanzato, tutte le arti marziali insegnano ad essere consapevole della tua energia ed a tenerla nascosta. Questo comporta vari accorgimenti: devi presentare una mente calma e un aspetto tale da evitare che l’avversario avverta qualcosa – devi essere uno “specchio vuoto”, come dicono spesso gli abitanti di Okinawa. Nei momenti prima dello scontro, quando il combattimento sta nascendo, fronteggi il tuo nemico con le mani basse di fronte al tuo corpo. La postura imita la posizione *hirate* dalla quale iniziano molti *kata*. Quando sei in questa posizione apparentemente neutrale, il tuo avversario non può distinguere le tue intenzioni oppure sapere quale tecnica userai se sarai attaccato. È senza punti di riferimento. Per agire, deve muoversi nel vuoto senza idea di come avvicinarsi.

La tua posizione non rivela alcuna intenzione, permettendoti quindi di muoverti in qualsiasi direzione. Inoltre puoi usare sia le mani che i piedi. Stai respirando con il tuo *tanden* (basso ventre) dove è concentrato il tuo *ki*. Il tuo centro di gravità è basso, il che ti facilita il movimento.

Un metodo base di movimento è il *suriashi*, o passo scivolato, un metodo comune di movimento nei *kata* del goju-ryu di Okinawa. Il movimento del tuo piede posteriore è coordinato con l'innalzamento delle anche e l'esecuzione simultanea di un pugno. Una piccola porzione del *kata seisan* rivela proprio questo movimento scivolante che avviene insieme a un colpo di mano che viaggia da una posizione alta del corpo ad una bassa e poi ancora verso l'alto.

Poiché il movimento parte basso ed arriva alto, ciò ti permette di muoverti sotto il "radar" del tuo avversario. La sequenza è così difficile da percepire che frequentemente va a segno prima che l'avversario si accorga di cosa sta succedendo. Per assicurarti che questo accada, devi muoverti dal tuo *tanden*, eliminando quindi il bisogno di piegarti in avanti. Perché questo è così importante? Piegarsi in avanti fa muovere prima la tua testa, un'azione che viene immediatamente percepita. E' peggio che telefonarla, perché lascia la tua testa aperta ad un attacco.

Tieni le armi vicino al tuo corpo

In un combattimento, dovresti muoverti in modo che l'arma del tuo avversario – sia essa un pugno o un coltello - sia vicino a te. Il principio si applica anche alle tue armi naturali: tieni le braccia vicino al corpo, poiché è qui dove ne hai bisogno in un combattimento ravvicinato. Nel goju-ryu di Okinawa, è chiamata la posizione del combattimento.

Scenario: se il tuo nemico tira un pugno, puoi indietreggiare per evitarlo, ma questo allarga semplicemente la distanza e gli permette di incominciare nuovamente il suo assalto. Se invece scappi muovendoti in una direzione che tiene vicino il suo braccio di attacco, puoi prendere controllo del suo braccio e della situazione.

Considera un pugno medio. Una strategia comune per annullarlo comporta di muoversi fuori dalla linea di attacco con un angolo, poi di afferrare il braccio dell'avversario o di girarlo per creare la base di un contrattacco. Sei in una posizione di combattimento, ma non hai l'angolatura che ti permette di avvantaggiarti. Se non sei considerevolmente più forte di lui, sei nei guai.

La risposta migliore coinvolge l'uso di un movimento del *kata shisochin* (ricorda che un precetto del goju-ryu di Okinawa è che la tecnica non deve richiedere una forza superiore). Ti muovi nella direzione del pugno e ruoti verso destra bloccando il braccio e tenendolo vicino al tuo corpo. Con il suo arto immobilizzato, l'avversario non ha un modo semplice per fermarsi o scappare dal tuo contrattacco. Puoi rompergli il braccio con un attacco verticale di gomito. Nota che durante tutto il tuo contrattacco, il tuo braccio e quello del tuo avversario sono tenuti vicino al tuo corpo.

Usa due piani di movimento

Sebbene il concetto sembri complesso, in realtà non lo è. Il modo migliore di spiegare come sfruttarlo per massimizzare la tua potenza e confondere il tuo avversario è di esaminare una tecnica base: fermare un calcio frontale. Quando il tuo avversario sferra il suo attacco, tu hai diverse opzioni, la più fondamentale delle quali prevede una parata. Puoi passare la mano sotto il suo piede, prendendo il controllo della sua gamba.

A questo punto, hai diverse soluzioni. Se decidi di buttarlo a terra, puoi sollevare la gamba intrappolata fino a che perde l'equilibrio. Il contrattacco non è senza pericolo, comunque. Se è ben allenato e flessibile, l'avversario può avere tempo sufficiente per piegare la gamba, saltare verso di te e afferrarti il busto o la testa. Una risposta alternativa è di afferrare la gamba e muoversi verso colui che ha tirato il calcio. Questo probabilmente lo farà saltare indietro e potrebbe avere il tempo per girarsi e spingerti via o ritrarre la gamba e afferrarti.

Prova invece a pensare a due piani di movimento. Una volta che immobilizzi la sua gamba, contemporaneamente la sollevi e cammini verso l'avversario. Il movimento risultante nelle due direzioni è impossibile da contrastare.

Non basarti sulla forza

Quando ti alleni nelle arti marziali, la tua forza migliora inevitabilmente come risultato dei movimenti rigorosi in cui ti applichi regolarmente. Questo ti permette di eseguire le tecniche con più potenza. Stranamente, dovresti fare esattamente l'opposto. Quando raffini i tuoi movimenti, non devi usare tutta la tua forza. Questo perché l'arte prepara il tuo corpo a muoversi in modi unici. Così rinforzi e raffini il tuo corpo e le tue tecniche.

Per coprire quanti più casi di difesa personali possibile, la maggior parte degli istruttori ti metteranno in coppia con un compagno che è più grande e più forte. L'obiettivo è di farti capire cosa permette di sconfiggere un nemico del genere. Oltre a non basarti solo sulla tua forza, devi usare la sua energia contro di lui.

Per esempio: un avversario ti carica. La tua risposta può essere semplicemente scansarsi e lasciarlo passare. Il movimento richiesto è facilmente ottenuto dalla posizioni *hirate* e non richiede nessuno sforzo da parte tua.

Una risposta più sofisticata prevede l'uso di un principio derivato dal *kata saifa*. Quando l'avversario ti attacca, ti muovi in diagonale verso di lui stendendo il tuo braccio. La tua mano lo colpisce sulla gola con la velocità combinata del suo avanzare e del movimento della tua mano. L'effetto è aggravato dal fatto che stai colpendo un punto vitale del suo corpo. La tua forza gioca un ruolo minore.

Questo esempio finale racchiude la bellezza del lato morbido del goju-ryu di Okinawa. Aumentalo occasionalmente con tecniche dure e segui le strategie provate sulla strada e avrai una delle più efficaci ed efficienti arti di combattimento ravvicinato del pianeta.

Scott Lenzi è lo studente anziano di Toshio Tamano, caposcuola attuale dello shorei-kan. Prima della sua morte, Seikichi Toguchi nominò Lenzi rappresentante negli Stati Uniti di tale arte marziale. Contributore occasionale di "Black Belt", assistette Toguchi nella scrittura del suo ultimo libro: "Il Goju-Ryu di Okinawa II: tecniche avanzate del Karate Shorei-Kan". Per ordinarlo visita: www.shopblackbelt.com.

Figure:

Due piani di movimento: Scott Lenzi (sinistra) afferra la gamba del suo avversario con una parata. (1), poi la solleva (2) mentre si muove verso di lui. La forza che ne risulta è difficile da contrastare.

Go No Sen: Nel Goju-Ryu di Okinawa un metodo fondamentale di combattimento consiste nel bloccare prima un attacco (1-2) e poi contrattaccare.

Sen No Sen: una risposta più avanzata consiste nel bloccare e contrattaccare contemporaneamente (1-2)

Distanza da combattimento: Il difensore (destra) si sposta rispetto alla linea centrale dell'attacco (1-2) e si mette in una posizione (3-4) dalla quale può contrattaccare con decisione (5). A causa dell'angolo, colui che attacca non ha possibilità di effettuare un attacco ulteriore dalla sua posizione.

Sen Sen No Sen:

La risposta più avanzata richiede che il difensore avverta l'attacco che sta arrivando (1) e lo preceda (2). Nota che il difensore sta assumendo la posizione a "T" e che ruota il suo corpo, portando il suo lato destro vicino all'assaltatore, e rendendo il suo contrattacco più efficace.