

Disegno 1: Osso sacro in fuori vertebre lombari chiuse = petto gonfio e rigido, reni vuoti, forza e baricentro verso l'alto, scarso radicamento e instabilità.



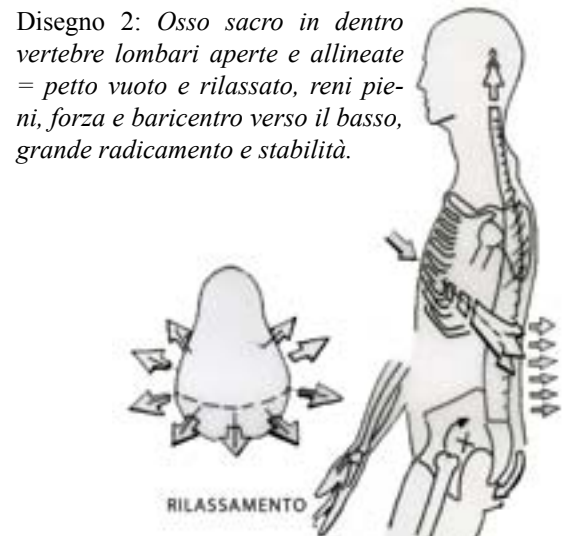
- Foto 1: La spinta che viene dalla base, non si connoviglia nel braccio causa la lordosi lombare, spinge in avanti il bacino, inarca all'indietro la colonna vertebrale e fa arretrare le spalle. La linea di spinta (forza propulsiva) non connettendosi con la linea di ancoraggio (forza peso) genera l'effetto colpo di frusta sulle vertebre lombari e sull'articolazione dell'anca.

Quando la tecnica diventa arte e quando l'arte diventa strumento di trasformazione del praticante?

E ancora come allenarsi, come raggiungere l'efficacia nei propri gesti sia dal punto di vista marziale, sia da quello trasformativo/evolutivo?

No di certo badando solo agli aspetti fisico-atletici, che sono, sì necessari, ma assolutamente insufficienti per passare da un livello all'altro della pratica.

Perché la tecnica possa evolvere nell'arte, non si devono trascurare lavori specifici sugli aspet-



Disegno 2: Osso sacro in dentro vertebre lombari aperte e allineate = petto vuoto e rilassato, reni pieni, forza e baricentro verso il basso, grande radicamento e stabilità.



- Foto 2: La riduzione della lordosi lombare allinea internamente il sistema femore-osso sacro-vertebre, incanala senza dispersioni nel braccio la potenza che viene dalla base, connette la linea ancoraggio (forza/peso).

ti mentali ed energetici, altrimenti, non solo l'efficacia che si raggiunge in età giovanile si scioglierà come neve al sole con l'avanzare dell'età, ma potrebbe portarsi dietro gravi problemi di salute specie a carico del sistema osteo-articolare-legamentoso e muscolo-tendineo.

Problemi non dovuti alla disciplina praticata, ma a come il corpo è usato per sviluppare le abilità marziali, sia dal punto di vista biomeccanico, sia da quello dinamico.

Bisogna avere coscienza di questo, rendersi conto che l'efficacia marziale non può, e non deve, essere ottenuta a discapito dell'efficienza e integrità del proprio corpo, bisogna dedicare del tempo a ricercare e sviluppare quegli elementi costitutivi essenziali (*potenza, esplosività, flessibilità, coordinazione ecc.*), al di là degli stili, che sono alla base delle arti marziali, e che fanno il valore/differenza con gli sport di combattimento.

Ci sono, poi, alcuni praticanti di lunga data, e tra questi molti maestri che, pur vivendo sulla loro pelle patologie legate a una *maniera errata di praticare* la loro arte, negano l'evidenza a loro stessi e agli altri fingendo di non sapere che certe metodiche di allenamento, certe posture antifisiologiche, come il fumo "*nuociono gravemente alla salute*", e arrivano a comportarsi come quei dirigenti delle multinazionali del tabacco che, pur sapendo tutto, facevano finta di niente.

Hanno paura di ammetterlo anche a loro stessi. Pensano che così facendo rovinano l'immagine dell'arte che tanto amano e alla quale hanno dedicato una grossa fetta della loro vita, e non capiscono che in questo modo ottengono l'effetto contrario: arrecano un danno enorme non solo a ciò che amano, ma cosa ben più grave agli allievi, che si affidano fiduciosi della loro esperienza.

Cambiare ciò che si è rivelato dannoso, inutile o inadeguato nel modo di usare il corpo non vuol dire tradire o sminuire la propria arte ma, al contrario, valorizzarla, renderla sempre più idonea a svolgere quel ruolo di "*educazione/formazione*" che la mantiene ancora attuale e quella funzione di "*autodifesa*" per cui è stata creata. Altrimenti, paradossalmente, per imparare l'*autodifesa* ci si *autodistrugge*.

Molti di loro non si rendono conto che se sono così malmessi, se le loro articolazioni scricchiolano come un vecchio pavimento di legno, e i loro muscoli sono duri come cuoio secco, non è dovuto all'arte marziale praticata, ma a *come l'hanno praticata* e, purtroppo, continuano a praticare e... a insegnare.

Dicono di praticare un'arte, ma trascurano del tutto l'arte del corpo (lavoro interno energetico) che fa la differenza tra atletismo sportivo e arte marziale, che avrebbe permesso loro di scoprire a) *l'uso dell'energia vitale (qi o ki) per nutrire muscoli e articolazioni per mantenerli efficienti con il passare degli anni, i movimenti circolari e a spirale per averli efficaci e potenti;* b) *la forza propulsiva del respiro in armonia con il movimento corporeo per essere veloci e rapidi,* c) *la centralizzazione della forza nell'addome (dantian o hara) per coniugare equilibrio e stabilità con rapidità e velocità,* d) *la relazione tra le diverse parti strutturali del corpo (bassa/alta, posteriore/anteriore, centro/periferia, interna/esterna) così da essere flessibili come giunchi e resistenti come acciaio,* e) *il legame tra la forza stabilizzante della muscolatura profonda con quella dinamica della muscolatura superficiale, così da coniugare potenza ed elasticità, stabilità e dinamismo.*

A onore del vero da un po' di anni si è incominciato a parlare di energia e forza interna ma, a parte pochi casi isolati, non c'è stata ancora una vera e propria inversione di tendenza, non si è passati dalla teoria alla pratica.

Certo, per chi, da decenni, si allena nello "sforzo muscolare" portato agli estremi, non è facile cambiare, non è facile passare dalla "*ripetizione estenuante del gesto*" alla "*consapevolezza*

*del gesto*”, non è facile scoprire nei propri muscoli impregnati di acido lattico e induriti dallo sforzo, la forza intelligente che viene dall’energia vitale.

Che agli albori delle arti marziali in Italia non si parlasse di energia e si commettessero errori metodologici nella didattica per sviluppare il potere e la forza del corpo è comprensibile, ma che a distanza di oltre cinquanta anni, nonostante già dalla metà degli anni settanta alcuni illustri clinici che praticavano le arti marziali avessero evidenziato i problemi strutturali connessi ad un certo modo di assumere le posture di base e di portare i colpi, si continui a far finta di niente, si continui a ripetere gli stessi errori, senza un minimo di evoluzione nella ricerca per lo sviluppo delle abilità marziali del corpo, che non siano le solite serie infinite di combinazioni tecniche o gli esercizi di stretching, non è ammissibile.

Un esempio per tutti: in alcuni stili, quando si assumono le quattro posizioni di base (zenkutsu dachi/gong bu – kiba dachi/ma bu – neko ashi dachi/xu bu – ko kutsu dachi/san ci bu), si continua a tenere la colonna vertebrale in evidente iperlordosi lombare nonostante, come detto sopra, si conoscano da tempo i danni che può arrecare.

Questo antifisiologico atteggiamento posturale, provocando il restringimento/indebolimento del girovita, da avvio a una serie di problemi strutturali di vario tipo a carico dell’*articolazione coxo-femorale, delle vertebre lombari e dell’articolazione scapolo-omerale*, perché lo sforzo muscolare, invece di distribuirsi uniformemente lungo tutta la struttura scheletrica, si concentra in queste zone provocando usura della testa dei femori (*le anche*), discopatie o ernie discali (*vertebre lombari*), stiramenti muscolari o rotture dei legamenti o tendini (*spalle*).

Inoltre, ostacolando il libero fluire del diaframma con ripercussioni negative sul respiro e sovraccarichi di pressione a livello cardio-circolatorio, fa salire il centro di gravità nel torace, creando un forte sbilanciamento verso l’alto nella struttura corporea che rende impossibile la centratura nel dantian o hara, con conseguente indebolimento di tutte le tecniche gambe e braccia. **Vedi disegno 1 e 2**

Uno degli esempi più eclatanti è la perdita di potenza del pugno diritto (lo tsuki del karate o quan del gong fu) in posizione arco-freccia che, a causa di questo “peccato originale”, perde oltre il 50% della forza propulsiva generata dalla gambe e dalla rotazione del bacino. Forza che, invece di scaricarsi sul bersaglio, finisce per *colpire* i punti chiave del corpo (*anche – vertebre lombari – spalle*) logorandoli e indebolendoli (**vedi foto 1 e 2**).

Se non si fanno degli esercizi specifici per riempire questo vuoto strutturale, riducendo la curvatura lombare quando si praticano le arti marziali, sarà impossibile ovviare a questo “peccato originale” che rende il corpo debole là dove invece dovrebbe essere potente. (**vedi foto 3-4**)



Foto 3-4: Alcuni esercizi di lavoro interno energetico (nei gong) per potenziare la colonna vertebrale e attivare la potente muscolatura del dorso.



Non pensiate che i problemi sopradescritti siano i soli, ce ne sono innumerevoli altri: *dall'eccessivo uso della forza periferica che rovina le articolazioni dei gomiti e delle ginocchia, all'antifisiologico rapporto contrazione/distensione che ti fa muovere in maniera legnosa e dura, passando per la quasi completa ignoranza dell'uso dell'energia interna, proprio da parte di quelle organizzazioni che si definiscono tradizionaliste.*

Se non c'è l'attenzione all'uso dell'energia interna, se il corpo è mosso solo dalla potenza muscolare periferica e superficiale, se le varie posizioni (arco-freccia – cavaliere ecc.) non sono attivamente usate nel combattimento, mi dite quale è la differenza tra arte marziale e sport da combattimento?

Nei classici del taiji quan, nel Bubishi di Okinawa, ci sono continui riferimenti all'energia interna e si dice che senza di essa non vi è arte marziale.

Cito a caso dal Bubishi: “[...] *L'arte del combattimento basata solo sulla forza fisica non può vincere l'energia e la forza che scaturiscono dall'interno del corpo. Nell'insegnamento tradizionale occorre, all'inizio, imparare l'uso dell'energia e della forza interna e poi imparare la tecnica in cui si fa ricorso alla propria forza*”.

E ancora: “*Dovete battere l'avversario fondendo il ki e la forza del corpo nei movimenti. Il corpo deve essere rilassato e calmo per essere pronto a tutti i cambiamenti, le articolazioni flessibili come se facessero dei movimenti circolari*”.