

Essere acqua

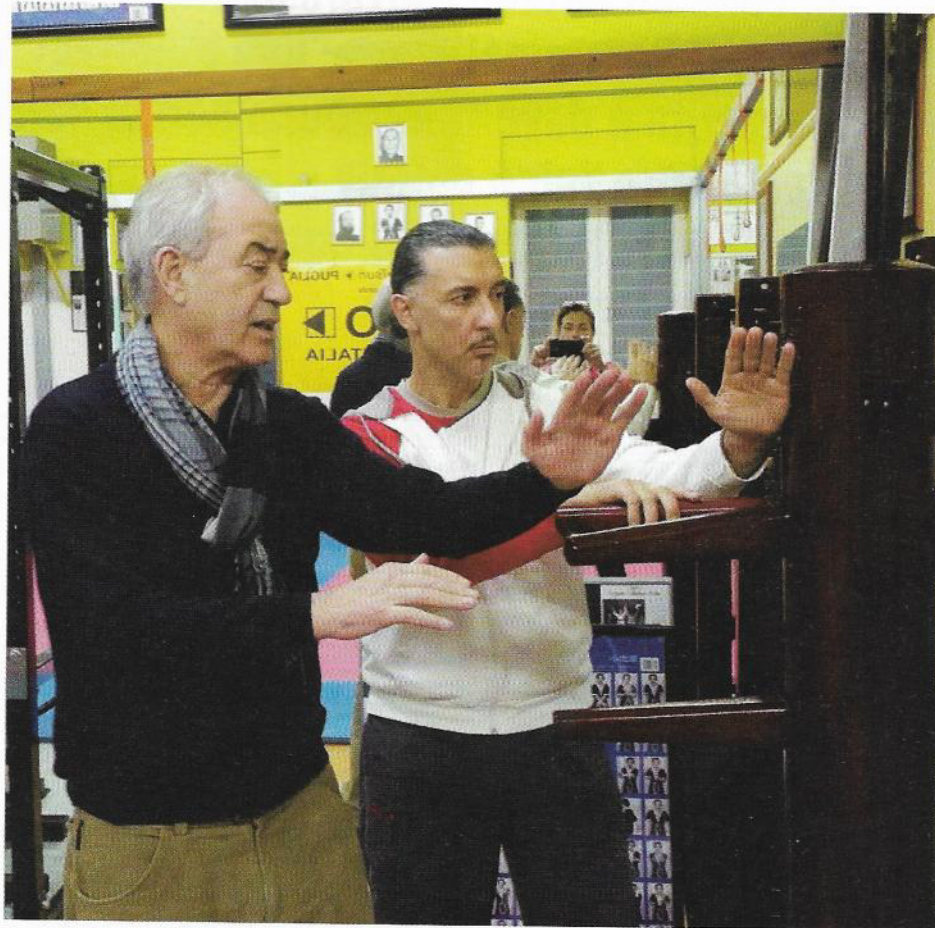
Wing tsun

Nel più famoso testo filosofico del taoismo cinese, il Tao Te Ching, al capitolo 78 è scritto: "Nel mondo niente è più flessibile e debole dell'acqua, ma nell'avventarsi contro ciò che è duro e forte, nessuno può superarla, nessuno può sostituirla. Il debole vince il forte, il flessibile vince il duro".

In queste poche righe sembrano essere condensati i principi del wingsun: sapersi adattare a qualsiasi circostanza e a qualsiasi tipo di attacco o aggressione. L'incapacità di adattamento, l'irrigidirsi, il tentare di ostacolare usando la sola forza fisica porta alla distruzione. In circostanze reali, in strada, è opportuno arginare ed eludere il pericolo, apparire innocui, e per quanto possibile, evitare il confronto, vincere senza combattere. Saper comunicare una propria sicurezza interiore, mostrare all'avversario un atteggiamento di persuasione e tranquillità interna può essere d'aiuto a sottrarsi allo scontro.

Non si tratta né di un atteggiamento di sfida o di supposta superiorità, né di un atteggiamento passivo o pusillanime, solo la comprensione che ogni scontro o lotta va scongiurata per quanto possibile. Se il combattimento diviene inevitabile, allora la sopravvivenza è legata direttamente alla capacità di adattarsi, appunto come l'acqua: adattarsi alla forma degli ostacoli per aggirarli, introdursi negli spazi minimi, trovare il punto di penetrazione, la falla nell'ambito della guardia o della difesa dell'aggressore, e attraverso essi irrompere come l'acqua in piena, inarrestabile e forte. In tal modo con la sola potenza che deriva dall'adattamento e dalla flessibilità si gestisce lo scontro e si rende innocuo l'avversario vanificandone l'attacco.

Essere flessibili significa acquisire consapevolezza del proprio corpo fisico e dei suoi confini, agire e spostarsi conservando l'unità del corpo, avere armonia nel muoverne tutte le parti e rendere sincroni i gesti delle braccia con le movenze e le posizioni delle gambe, conservare l'equilibrio riuscendo a distribuire l'energia per riempire i vuoti e svuotare i pieni mostrati dall'avversario, avvolgersi e aggirare barriere e ostacoli, appunto come si muove l'acqua, creando, attraverso una serie di movimenti semicircolari, un andamento spiraliforme che è il movimento più efficace e con minor dispendio di energia



Il responsabile nazionale maestro Filippo Cuciuffo con in suo referente della Puglia sifu C. Laguardia

perché induce una rotazione e una compressione del tutto simile al caricamento di una molla che nello scattare imprime una forza irrefrenabile.

Anche l'acqua in natura tende a configurarsi e aggregarsi in forma sferica, ma poi, sottoposta alla forza di gravità le sue molecole si avviano e nel loro insieme assumono lo scorrimento spiraliforme che la rende al tempo stesso adattabile a qualsiasi contorno e inarrestabile nel suo progredire.

Quando ci muoviamo o camminiamo ci spostiamo intorno al nostro asse centrale attraverso una serie di micro-sbilanciamenti a destra e a sinistra che hanno andamento circolare e a spirale.

Tutto questo viene espresso in modo razionale e scientifico dal sistema del wingsun che ha ben studiato la dinamica e la biomeccanica del corpo e pertanto insegna a non as-

sumere alcuna forma o configurazione perché in tal modo ci si rende irrecognoscibili e intangibili agli attacchi di un aggressore, qualunque sia la sua azione contro di noi, la sua struttura, il suo stile e al tempo stesso consente di togliergli equilibrio e fermezza inducendolo in una condizione di disagio, instabilità e di facile sottomissione e controllo.

Così come appare naturale muoversi e camminare, il wingsun istintivamente porta ad assumere uno spontaneo e inconscio movimento ritmico che esita nell'efficacia dell'azione condotta: nel momento del contatto l'aggressore non troverà nulla da colpire o a cui aggrapparsi, ma sentirà l'irrompere impetuoso e incontenibile dell'atto da cui sarà travolto.

dottor F. Longo