

## Kusshinuke e Seichusen

Quando si inizia la pratica molti allievi provano una sensazione di sconcerto e di turbamento, poiché si tende ad apprendere soprattutto attraverso la vista. Tali sensazioni riemergono anche tra i più esperti nel momento in cui viene proposto di non "tendere" , cioè non creare tensioni e inutili resistenze ma di percepire e comprendere come fare.

A tal fine sarebbe opportuno, soprattutto per quanti hanno già anni di pratica alle spalle, i quali, però, vogliono scardinare le loro tecniche acquisite, imparare a praticare con gli occhi chiusi per "sentire" il movimento, "percepire" il nostro corpo, tale situazione entropica renderà la nostra tecnica più fluida, controllata e contundente e porterà a trarre beneficio costruttivo dei nostri punti deboli.

Sentire e applicare le tecniche di combattimento dal punto di vista della difesa personale e/o del combattimento incondizionato impone grandi cambiamenti: in questo sviluppo, dove la realtà è sempre la prova più dura da sconfiggere, dobbiamo necessariamente rompere la consuetudine e aprire nuove vedute coscienti e incoscienti.

Le tecniche di parate (uke waza) rivestono una grande importanza in tutte le Arti Marziali tradizionali, tuttavia, nel karate, con l'avvento delle gare con controllo dei colpi ( kumite shiai), molte strategie e tecniche di schivata e di copertura sono andate man mano dimenticate.

Nel combattimento reale, dove si combatte senza protezioni e senza il controllo dei colpi, la capacità di "creare varchi" nella postura dell'avversario è di grande importanza: la concatenazione di finte (shikake waza) e di kusshinuke (schivare i colpi) ci permettono di rispondere, anticipare e di eludere attacchi ravvicinati che per loro natura sono difficilmente parabili ma, al tempo stesso, molto pericolosi e devastanti.

Negli ultimi anni ho potuto constatare che nel combattimento del karate agonistico si è quasi persa la consapevolezza di proteggere la linea centrale del corpo (Seichu sen e Sashite), questo fenomeno ha prodotto una scarsa capacità difensiva che spesso viene sottovalutata o addirittura disattesa da molti praticanti che sono abituati a confrontarsi solo con quanti praticano la stessa disciplina.

Difendere e proteggere la linea mediana del corpo è un punto essenziale anche nelle Arti Marziali dove si combatte con armi, per esempio nel Kenjutsu , nel kendo e nel Katori Shinto ryu, il Seichu sen viene protetta dall'arma che deve essere impugnata anche per coprirsi e deflettere i colpi scagliati dall'avversario, nella boxe la linea centrale del corpo viene costantemente protetta dalla guardia.

Le posizioni del busto e della testa rappresentano un punto cruciale per comprendere come utilizzare e sfruttare il chokusen (linea dritta e centrale d'attacco), i colpi portati con determinazione sulla linea mediana del corpo, se giunti a bersaglio, vanno ad impattare su punti

molto sensibili del corpo, come appunto il forame mandibolare, posizionato sul mento, appena sotto la bocca, dove passa il nervo mentoniero che, se colpito, provoca un ko immediato e una conseguente perdita di coscienza.

La tecnica quindi è lo strumento che ci porta alla corretta postura fisica e mentale. Gichin Funakoshi ci ha tramandato il principio che la "tecnica corretta" ci metterà in contatto con il nostro istinto primordiale, permettendoci di reagire adeguatamente ad ogni circostanza di lotta. La pratica della kamae è un percorso che si apprende con il corpo e, come diceva il Maestro Funakoshi, ciò che si apprende con il corpo non si potrà mai dimenticare