

Sashite e shikaku

Nel combattimento globale, ai fini della difesa personale, i due punti fondamentali chiamati sashite (difendere la linea centrale del corpo, deviando gli attacchi dell'avversario) e shikaku (angolo cieco) vengono per la maggior parte dei praticanti di karate quasi sempre disattesi.

Se consideriamo che nel combattimento il sistema posturale è il principio cardine su cui si basano le nostre capacità reattive e difensive (le più rilevanti parti delle azioni riflesse espresse dai muscoli sono posturali), si consideri che la maggior parte dei punti mortali dell'uomo sono posizionati sull'asse longitudinale del corpo, allora possiamo comprendere anche la grande importanza che riveste saper difendere tale zona del corpo e sapersi muovere utilizzando adeguatamente gli assi anatomici del corpo.

L'evoluzione umana, la lotta per la sopravvivenza, nel corso dei secoli, ha portato l'uomo ad assumere sempre di più una posizione eretta, la mancanza di conflitti di lotta per la riproduzione e una più adagiata vita sociale hanno modificato la nostra postura rendendoci sempre più "vulnerabili" e meno educati a proteggere tali punti. Le Arti Marziali avendo una matrice profonda e concreta su tali tematiche, ci trasmettono, attraverso le tecniche dei kata e non solo, le risposte corrette per sopperire a questa evoluzione genetica.

Il karate è stato concepito e praticato appositamente per difendersi soprattutto da fendenti rettilinei portati sull'asse longitudinale del nostro corpo e come risposta, dato che questi sono i punti più sensibili, importanti e delicati del corpo, portare tecniche di attacco brevilinee e dirette su tali punti (atemi).

Dunque, sappiamo che per abbattere efficacemente un avversario dobbiamo attaccarlo sull'asse centrale del corpo, tuttavia, come stiamo analizzando in questa mia tesi, anche l'avversario è consapevole di tale fatto, pertanto egli si addestrerà a proteggere queste zone, allora sorge il problema di come eludere la difesa per poter piazzare i nostri colpi nei punti più letali del corpo dell'avversario?

La risposta la troviamo ancora una volta nei movimenti e nelle linee di lotta (enbusen) dei kata, segmenti che se applicati nel modo corretto permettono attacchi e difese multidirezionali, da qui l'importanza della posizione kakeashidachi che ci permetterà di sfruttare i nostri movimenti a 360 gradi e di entrare negli angoli vuoti della sua postura.

Ora, se da un lato analizziamo, attraverso l'allenamento dei kata, la possibilità di studiare le migliori condizioni di difesa dall'altro, i kata, ci insegnano come sfruttare gli angoli ciechi e vulnerabili che esistono nella postura dell'avversario (shikaku), inoltre, dai kata apprendiamo che le tecniche di attacco o di contrattacco iniziano la loro traiettoria non solo dal fianco del corpo (hikite) ma bensì, le tecniche possono partire da una condizione transitoria (shinite) che, tuttavia, poggia la sua base di

partenza sul nostro baricentro (tanden), di conseguenza i colpi di mano partiranno già da metà distanza.

Queste indicazioni sono, a mio parere, la chiave d'ingresso per accedere ad un combattimento senza schemi, un kumite basato sul baricentro generale corporeo, sia esso fisico che mentale(mi gamae e ki gamae).

L'idea di accentrare la difesa, comporta una postura del corpo molto diversa da quella che assumono gli atleti agonisti di oggi: se solo per esempio dovessimo affrontare un combattimento dove fosse possibile colpire i genitali, ma senza essere equipaggiati di conchiglia protettiva, sicuramente la nostra posizione sarebbe ben diversa da quella che si assume attualmente nei combattimenti sportivi. Oltre a questo proviamo ad immaginare se potessimo colpire gli occhi o la trachea, anche qui la guardia e la postura del corpo sarebbero molto più centralizzate e chiuse a protezione dei nostri organi più delicati, questo è il messaggio dei racchiuso nei kata dell'istinto educato.

I miei sono solo due semplici esempi che, tuttavia, ben descrivono l'utilità di studiare e praticare il karate con diverse angolazioni e direzioni.

Ciro Varone