

DALLA FORMA ALLO SPINGI CON LE MANI: TECNICHE DI ATTACCO (1)

di Laura Brandimarti – estratto dalla newsletter 4/2013 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

Nella newsletter precedente (2-2013) ho presentato le principali tecniche di difesa impiegate nello “spingi con le mani” (“Tui Shou”) ritrovandole nella “forma a mani nude” ed in particolare nella sequenza iniziale chiamata “prendi la coda del passero”. In questa nota tratterò brevemente delle tecniche di attacco (yang) che nel Tai Chi Chuan sono il necessario complemento di quelle di difesa (“yin”). Anche in questa seconda parte farò riferimento a specifiche posture della forma che realizzano la gran parte di queste tecniche. Il mio intento è quello di contribuire ad una loro migliore comprensione, condizione necessaria per una esecuzione corretta ed efficace della forma. Nel loro insieme, i concetti su cui si basano le tecniche e difesa e di attacco di cui parlo in queste note costituiscono anche un utile esempio di strategia per la nostra vita quotidiana e per quelli dei nostri rapporti interpersonali che includono potenziali situazioni di conflitto.

Per brevità impiegherò il termine “avversario”, anche se con il nostro partner nell’esercizio di “spingi con le mani” dobbiamo condividere un comune processo di apprendimento in modo amichevole, escludendo ogni antagonismo personale.

Come le tecniche di difesa quelle di attacco si basano sui principi dello spingi con le mani, ed in particolare sullo “ascolto” di noi stessi e del nostro avversario, e sulla tempestiva interpretazione delle sue intenzioni (“seguire l’avversario dimenticando se stessi”). Il relax vigile della mente e del corpo e la concentrazione sono condizioni necessarie. Le azioni di difesa sono scelte tra un menu di opzioni possibili in risposta ai comportamenti dell’avversario; la decisione di attaccare è a nostra discrezione, purché siano rispettati i seguenti criteri.

1 Scelta del momento appropriato. Una enunciazione di questo principio è stata data come segue: “evitare l’avversario quando egli è pieno, attaccarlo quando egli è vuoto”. In particolare, le condizioni dell’avversario che rendono conveniente attaccarlo sono le seguenti:

ha perso il suo equilibrio centrale essendo stato squilibrato da una nostra azione di difesa;

avendo completato un movimento e non avendone ancora iniziato un altro, è in una situazione in cui non ha per qualche istante il controllo del proprio corpo;

si muove in una direzione che a causa della nostra posizione ci permette di attaccarlo senza contrastare il suo movimento (ad esempio se gli siamo di fronte possiamo attaccare avanzando mentre egli indietreggia).

Un attacco eseguito in altre situazioni non avrà successo, e, ancor peggio, esporrà chi lo esegue ad azioni di attacco dell'avversario. In ogni caso bisogna essere pronti ad interrompere l'azione se si avverte che non avrà successo.

Una seconda condizione necessaria riguarda noi stessi, e cioè l'aver accumulato una "forza elastica" (*vedi più avanti*) di sufficiente intensità. La tecnica scelta deve tener conto della posizione dell'avversario e della distanza che ci separa da lui.

Nello spingi con le mani accade frequentemente che pur verificandosi l'insieme delle condizioni prima indicate noi non eseguiamo un'azione di attacco. Questo è dovuto a più fattori, in particolare ad una insufficiente prontezza di riflessi ed alla mancanza di decisione. Se si è a livelli iniziali di apprendimento, un'ulteriore difficoltà è costituita dall'applicazione delle tecniche di attacco in modi non esplicitamente previsti dalla "forma" (ad esempio "tirare in giù", "spingere" anche quando il fronte dell'avversario non è davanti a noi). La calma e la concentrazione sono essenziali. Come dicono i testi classici del Tai Chi Chuan, "la forma è come un falcone che cerca di impadronirsi di un coniglio, lo spirito ("shen") è come un gatto che sta per prendere un topo".

2 Impiego della forza elastica o forza interna "chin" ("jin" o "jing"). Nel Tai Chi Chuan non si impiega la forza risultante dalle contrazioni dei muscoli, ma quella che deriva dalla elasticità del tessuto connettivo quando delle fasce muscolari sono sottoposte ad una trazione che tende ad allungarle (*vedi "La forza elastica chin" - newsletter 3/2012; per accedervi direttamente da qui cliccare su www.centrotaichichuan.it/AREASOCI/Newsletter/newsletter_3_2012.pdf*). Questa condizione si verifica quando si piega il ginocchio della gamba su cui insiste il peso del corpo, che così non si "scarica" più al suolo esclusivamente tramite il sistema scheletrico e senza sollecitare i muscoli. Lo stesso meccanismo di accumulo di forza elastica è utilizzato quando si cerca di saltare ed anche quando si corre. Non a caso un maestro dello stile Wu per descrivere le azioni di attacco ha usato l'espressione "saltare sull'avversario".

La forza elastica può essere accumulata utilizzando non soltanto il proprio peso, ma anche la forza impiegata dall'avversario nei nostri confronti, come è stato indicato nella newsletter precedente trattando dell'azione di "ricevere". Per impiegare la forza elastica (o emettere energia, "fa chin") occorre applicare lo stesso metodo impiegato per accumularla: radicarsi bene sul terreno mediante il piede di appoggio, eseguire correttamente la postura della forma che corrisponde alla tecnica che si vuole impiegare, e guidare con lo "intento della mente" il flusso di forza che nelle azioni di difesa va verso il piede, e parte dal piede nelle azioni di attacco. Come è scritto nei testi classici del Tai Chi Chuan, "*la forza è radicata nel piede, è rilasciata dalle gambe, è controllata dal bacino e si manifesta tramite le dita*". L'intento della mente è un ingrediente essenziale per realizzare il corretto allineamento delle parti del corpo che sono

attraversate da questo flusso di forza e, verosimilmente, per attivare i necessari collegamenti nervosi. Il collassare “sedendosi” sul piede posto all’indietro, tipico delle azioni di difesa, nelle azioni di attacco è sostituito da un “risveglio” con un lieve movimento in avanti. Quando si è pervenuti ad un certo livello di addestramento l’applicazione di questo metodo risulta istintiva ed immediata.

Nell’accumulazione e nell’impiego della forza elastica tutte le parti del corpo collegate tra loro nell’azione marziale - dal piede di appoggio all’arto che esercita l’attacco sull’avversario - debbono dunque agire insieme e nessuna di esse deve muoversi indipendentemente dalle altre.

Il mancato rispetto di questa regola è uno degli errori più frequenti. Uno degli esempi di questo errore più facilmente riscontrabili nelle esercitazioni sia di “forma” sia di “spingi con le mani” è costituito dal movimento delle braccia indipendente da quello del resto del corpo.

3 Emissione della forza in direzione rettilinea. Le azioni di difesa - tranne quella in cui si “riceve” l’energia dell’avversario senza ruotare - sono compiute con movimenti circolari. Le azioni di attacco debbono essere invece eseguite in direzione rettilinea, ed essere indirizzate al baricentro dell’avversario, a meno che non si intenda provocare una sua rotazione (“dividere”) o eseguire un’azione iniziale di “sradicamento”. Secondo Cheng Man-ching il principio è simile a quello di spingere una sfera. Se si vuole far muovere una sfera, la forza dovrà essere diretta verso il suo centro secondo una linea diretta; la sfera allora non avrà la possibilità di ruotare. Lo stesso Cheng Man Ching (“I tredici trattati”) richiama a questo riguardo la possibilità di iscrivere infiniti triangoli in un cerchio.

“Nello spingi con le mani, quando si avanza, si può scegliere di attaccare, abbandonando il movimento rotatorio di difesa e trasformandolo repentinamente in quello rettilineo che corrisponde ad un triangolo ... Il mio maestro, Yang Chen-fu, mi diceva sempre che si dovrebbe emanare energia soltanto dopo aver trovato la linea retta ... Il principio della linea retta è facile da capire, ma la sua applicazione non avrà successo senza una comprensione ed una esperienza approfondita. Pertanto, gli allievi dovranno concentrarsi su questo punto e lavorare coscienziosamente”.

4 Imprevedibilità di comportamento. Un fattore di successo nello spingi con le mani è costituito dalla varietà e dalla imprevedibilità delle nostre azioni sia di difesa sia di attacco. L’esecuzione ripetitiva delle stesse azioni permetterebbe all’avversario di anticipare sistematicamente le nostre intenzioni e di scegliere in anticipo la strategia più efficace. Anche nella forma più semplice di spingi con le mani che prevede soltanto quattro possibili azioni marziali (guardia, indietreggiare ruotando, premere, spingere), il comportamento di ciascuno dei due contendenti

può cambiare rapidamente con una sequenza imprevedibile di azioni di difesa e di attacco, prendendo di sorpresa l'avversario.

Chen Wei-ming, allievo di Yang Chen-fu e collega ed amico di Cheng Man Ching, commenta così: *“Nel Tai Chi Chuan è come nella guerra; bisogna avere ben chiaro in ogni momento quello che si vuol fare. Il contendente con una mente più agile vince. Quando il mio opponente usa la forza, io la sento, ma egli non può conoscere il mio pensiero perché cambia così rapidamente. Il mio pensiero può essere imprevedibile, e appena un pensiero si forma, un secondo ne prende il posto, e così via”*.

Le tecniche di attacco impiegabili nello “spingi con le mani” che si ritrovano nella forma sono “guardia”, “premere”, “spingere”, “colpo di spalla”, “colpo di gomito”, “dividere”. La differenza sostanziale dello spingi con le mani rispetto alla forma è che in esso si cerca di mantenere il contatto con l'avversario. Così i calci ed i pugni della forma non sono ammessi, come non lo sono le leve per danneggiare le articolazioni (“Chin na”) e le pressioni sui punti vitali che fanno parte della tradizione delle arti marziali cinesi. Queste limitazioni non si applicano nelle interazioni con un avversario “ombra” realizzate dalla forma, in cui si simula un incontro “libero”, non codificato (“San Shou”). Ulteriori differenze si hanno nell’ambito dello stesso spingi con le mani, a seconda che sia eseguito “a piedi fissi” o “a piedi mobili”. Le modalità di applicazione sono perciò in parte differenti a seconda dell’esercizio, ma le regole fondamentali di esecuzione sono le stesse.

Guardia (“peng”). Con questo nome generico si indicano tutte le azioni - di difesa o di attacco - eseguite con uno degli avambracci. L’impiego di questa tecnica a scopi di difesa è stato descritto nella newsletter precedente; il suo impiego a fini di attacco si ritrova nella postura n. 4 della forma - “Guardia a destra” - che simula la risposta ad un attacco di un avversario posto alla nostra destra. Dopo avere ruotato il corpo verso destra disponendoci frontalmente all’avversario, con il peso che è fatto gravare al 100% sul piede sinistro, possiamo impedire che il suo attacco abbia compimento con un movimento delle braccia nello spazio che ci separa da lui. Successivamente facciamo un piccolo passo nella sua direzione ed esercitiamo nei suoi confronti la nostra forza elastica con l’avambraccio destro. La forza viene principalmente dalla nostra gamba sinistra sulla quale al termine della postura rimane soltanto il 30% del peso. Il braccio non deve allontanarsi dal busto, movimento che impedirebbe alla forza elastica di manifestarsi con l’intervento di tutte le parti del corpo a partire dal piede di appoggio. Cheng Man Ching scrive: “Non ci sarà un avversario che non venga lanciato via a grande distanza !”



Nei casi in cui l'avversario neutralizza l'attacco è necessario interrompere l'azione. Se, invece, egli resiste e spinge in avanti, è necessario eseguire un'azione di difesa indietreggiando lievemente e cercando di indirizzare il suo attacco verso l'alto.

Nello "spingi con le mani" le condizioni necessarie per eseguire un attacco con la tecnica di guardia, impiegando cioè un avambraccio per spingere via l'avversario, non si verificano frequentemente. In particolare, nello spingi con le mani a piedi fissi la postura di guardia è utilizzata essenzialmente per restare in contatto con l'avversario mantenendolo a distanza, e per avvertire al loro inizio i suoi attacchi, in modo di prepararsi ad un'azione di difesa, o per riconoscere che si verificano le condizioni per attaccarlo a nostra volta.

Premere (Ch'i) Questa azione è svolta esercitando la forza elastica sull'avambraccio o sul busto dell'avversario a partire da una postura di guardia nella quale si è già in contatto e la distanza che ci separa da lui è troppo piccola per eseguire un'azione di "guardia" in attacco (fare un passo è comunque proibito nello spingi con le mani a piedi fissi). Per questa ragione sono impiegati entrambi i due avambracci sovrapponendoli tra loro in una posizione che varia da stile a stile. Nella forma di Cheng Man Ching - postura n. 6 "Premere" che segue la n. 5 "Ruotare indietro - le dita della mano sinistra rivolta verso l'esterno aderiscono sull'avambraccio destro tra il polso ed il gomito. La forza elastica proviene essenzialmente dal piede destro sul quale poggia il 70% del peso. La spinta è esercitata in avanti ed in qualche misura verso l'alto.

Nella forma si immagina che l'azione di attacco sia eseguita mentre l'avversario indietreggia sottraendosi ad una precedente azione di "ruotare indietro". Nello spingi con le mani "premere" può essere anche usato dopo essersi difesi da un attacco dell'avversario che si muove in avanti, assorbendo la sua energia e comportandosi come una palla elastica che deformata ritorna al suo stato iniziale ("peng").

Se l'avversario riesce a neutralizzare l'attacco, si interrompe immediatamente l'azione. Se l'avversario non neutralizza e resiste, allora prima si cerca aderendo di guidare il suo attacco verso l'alto e poi si continua l'azione di "premere".

Spingere (An) Il principale e diretto riferimento per questa tecnica è costituito dalla postura n. 7 "Spingere" della forma. In questa postura, dopo aver indietreggiato lievemente per difendersi da un attacco dell'avversario ed avere accumulato forza elastica "sedendosi" sulla gamba sinistra posta indietro, la mano destra spinge sul polso del braccio destro dell'avversario e la mano sinistra spinge sul gomito dello stesso braccio. Al termine della postura il 70% del peso è sul piede destro.

La spinta può essere esercitata con due mani o soltanto con una mano. Anche se l'attacco è eseguito con due mani, una di esse può essere tenuta di riserva (attacco yin - yang). La mano che non spinge può essere utilizzata per guidare l'attacco dell'avversario se egli resiste spingendo in avanti, o per eseguire una seconda azione di attacco nel caso che egli neutralizzi la prima. Nello spingi con le mani una delle due mani "tiene" il gomito di un braccio dell'avversario mentre l'altra esercita l'azione di spinta sull'avambraccio. In generale l'attacco è cauto anche se deciso, conservando la capacità di assumere altre posizioni nel caso l'avversario reagisca neutralizzando l'attacco. Anche la estensione in avanti non deve essere troppo accentuata, per evitare che l'avversario ne tragga profitto, eseguendo un'azione di neutralizzazione e sbilanciandomi.

E' conveniente eseguire "spingere" insieme ad "alzarsi" o ad "abbassarsi". Se l'azione è eseguita alzandosi, essa porta ad annullare la stabilità e l'equilibrio dell'avversario; se si esegue abbassandosi si immobilizzano le sue braccia e si ha una opportunità per un attacco successivo.

La spinta deve essere sempre eseguita in avanti ma può dopo avere ruotato essere esercitata su varie parti e su vari lati del corpo dell'avversario.

Nello spingi con le mani a piedi fissi secondo Cheng Man Ching le tecniche di "premere" e "spingere" (attacco) sono collegate soltanto a quella di "ruotare indietro" (difesa). Da "ruotare indietro" si passa a "premere" o a "spingere", e viceversa. In altri stili la tecnica di difesa che consiste nel "ricevere" l'energia dell'avversario "sedendosi" sulla gamba posta indietro ("peng") prima di attaccare ha molta più enfasi di quella di "ruotare".

Colpo di gomito (Chou) Questa tecnica si impiega quando l'avversario indietreggiando ci attira verso di lui (ad esempio con la tecnica di "dividere", vedi più avanti) e lo spazio che ci separa da lui è ancora sufficiente per fare un passo in avanti e colpire con il gomito il suo plesso solare. Per quanto riguarda la forma questa tecnica si può ritrovare secondo Cheng Man Ching nella postura n. 14 "Passo in avanti, devia verso il basso e pugno" ("primo pugno") in cui è presente una possibile azione di attacco eseguita con il braccio sinistro contemporaneamente ad un passo in avanti della gamba sinistra. La stessa possibilità compare con una azione con il braccio destro ed un passo della gamba destra nella postura n. 10 "Colpo di spalla". Nello spingi con le mani il colpo di gomito può essere eseguito a partire dalla postura di guardia.

Il "colpo di gomito" è la tecnica marziale più aggressiva tra quelle che stiamo trattando. Per questa ragione non è praticata durante le normali esercitazioni ed è esclusa o almeno limitata anche da alcuni regolamenti delle competizioni di spingi con le mani.

Colpo di spalla (K'ao) Questa tecnica è simile a quella del "colpo di gomito" ma si impiega quando la distanza dall'avversario è minore. Nella forma la postura corrispondente è la n. 10

"Colpo di spalla". Come scrive Paul Crompton: *"Il Kao, o colpo di spalla, è un movimento ancor più ravvicinato del colpo di gomito, ed in un certo senso lo segue naturalmente. Se attaccate con il gomito e l'avversario si abbassa o devia l'attacco, lasciate semplicemente che il corpo intervenga con la spalla"*. Scrive ancora Paul Crompton: *"Quando non si possono usare le mani si usa il gomito, quando non si può usare il gomito si usa la spalla, quando questa non si può usare si usa il torace. Quando non si può usare il torace, ripensateci!"* Questa flessibilità nel cercare di eseguire un attacco ricorda quella del serpente che nel sogno di Cheng San-feng, fondatore leggendario del Tai Chi Chuan, rispondeva agli attacchi rivolti dalla gru alla sua testa contrattaccando con la coda, e viceversa.

Dividere (Lieh) Questa tecnica serve a far ruotare l'avversario. Se quando egli avanza con un lato del suo corpo - cercando di attaccare od essendovi obbligato da una nostra azione di "tirare" - lo si spinge sull'altro, la sua rotazione avviene intorno ad un asse verticale. Se si esercita una spinta sulla parte superiore del suo corpo dopo aver posto una gamba dietro una delle sue, la rotazione avviene intorno ad un asse orizzontale. La possibilità di eseguire queste azioni è presente in varie posture della forma. Nello spingi con le mani questa azione, pur essendo molto efficace, non è eseguita frequentemente a causa della difficoltà di riconoscere la situazione adatta per applicarla e di coordinare i movimenti.

Alle tecniche prima indicate si aggiungono "tirare giù", "alzarsi" e "guidare l'avversario" che sono specifiche dello spingi con le mani e del "San Shou" e che non sono visibili nella forma, poiché sono rese possibili dalla presenza fisica di un avversario. Questa esposizione è però già troppo lunga, e per questa ragione le tratteremo in una newsletter successiva.
