

IL RIFLESSO E' PIU' VELOCE DELLA PAURA!

Nel seguente editoriale spiegherò perchè l'allenamento tattile-riflessivo delle "braccia appiccicose" sia l'ideale allenamento per l'autodifesa. Allo speciale stage di Pasqua che si terrà a Großwallstadt vicino a Francoforte/Main potrete provarlo voi stessi perchè là lo insegnerò. Per preparare la scena pubblicherò inoltre un estratto del mio prossimo libro su l'allenamento tattile-riflessivo "chisao":

La cosa più importante in autodifesa è **riconoscere la situazione** e il suo pericolo intrinseco (ma anche le nostre chance). Per far ciò abbiamo bisogno di essere completamente svegli e **ascoltare i nostri sensi**, che ci forniscono 12 milioni di bit al secondo di informazioni, di cui 10 milioni solo dagli occhi.

Ma nella vita siamo dormienti e poniamo attenzione solo quando essa entra in risonanza con determinate situazioni. Altrimenti saremo svegliati dal dolore del primo colpo - che può essere l'ultimo.

Per affrontare eventuali pericoli e minacce che si possono trovare dietro un angolo buio, o quancuno nascosto che ci aspetta dietro un furgone parcheggiato. **Il senso della vista** è fondamentale.

In parole povere si potrebbe pensare che gli **occhi**, essendo più vicini al cervello, possano avviare prima processi, come la pianificazione o la risoluzione dei problemi, piuttosto che le braccia, che devono prima entrare in contatto con l'avversario per poter essere usate.

"Vedere" è usato in diversi linguaggi con il senso di "capire": "Come la vedi?", "lo vedo" o in inglese "I see"

In ogni caso, il **riconoscere attraverso gli occhi** ci può risparmiare di cadere in alcuni pericoli.

Così un boxer dalle braccia lunghe (come Klitschkos) può tenere sistematicamente l'avversario a distanza e, calcolando bene la traiettoria dei colpi, non venire sorpreso.

Negli sport da combattimento come Boxe, Karate, Combattimento con i bastoni, ecc... sono effettivamente gli occhi che ci informano del pericolo imminente.

Nell'autodifesa - specialmente in attacchi improvvisi - non sono più gli occhi ad avvertirci del pericolo immediato ma il tocco della pelle, le fasce, i muscoli, ecc.

Similarmente vale per il Wrestling, Judo e Sambo.

Come si sa, **i muscoli sono il nostro organo percettivo più grande**, e riscontrano direttamente la realtà: quello che si sente è effettivamente lì. I muscoli possono sbagliare difficilmente.

Fa parte della **natura dell'attacco a sorpresa** essere dietro la vittima, al fianco o fuori dalla vista così che ci sia la minor resistenza possibile da parte dell'agredito.

In un onesto **incontro di Kickboxing** è diverso: si fissa il torso dell'avversario e la visione periferica vede le mani e i piedi. In alcuni stili di **Thaiboxe**, invece, si fissano genericamente i piedi e con la visione periferica alle mani.

Pertanto lo **sparring**, che è principalmente determinato dal senso della vista, è il miglior allenamento per boxer e kickboxer.

Ma non per attacchi a sorpresa!

Mentre gli occhi possono guardare solo davanti, e possono riconoscere il pericolo solo in quella direzione, se non è troppo vicino - come per esempio in un clinch può fare il **senso tattile-cinestetico** (dei muscoli), che sente, percepisce, tasta in tutte le direzioni, anche al buio o quando abbiamo il sangue negli occhi.

Ciò significa che quando siamo aggrediti riceviamo un avvertimento all'ultimo momento, se abbiamo imparato a porvi attenzione.

Il senso del tatto e dei muscoli (dell'insieme del corpo), che io chiamo **collegamento** è più veloce e perciò più difficile da ingannare rispetto al senso della vista. Nello sparring si ha più tempo, quando non si è in combattimento ravvicinato (come per esempio nel clinch).

Gli aggressori non vogliono lasciare alla loro vittima il tempo di difendersi e per questo evitano la tipica distanza da sparring. Invece arrivano di sorpresa, da dietro o frontali, e se possibile usano manovre diversive come un mago.

Chi è addestrato allo stretto contatto con l'avversario ha grandi possibilità di difendersi e contrattaccare rapidamente quando i suoi occhi non fissano l'avversario o la sua attenzione è distratta.

Con l'allenamento tattile darai la vista alle tue braccia e metterai in svantaggio il tuo avversario!

Con queste *braccia che vedono* si può quasi prevedere l'intenzione dell'avversario mentre questo è ancora in fase di preparazione dell'attacco.

È anche sensato allenarsi ad occhi chiusi durante alcune fasi dell'allenamento tattile-riflessivo.

Tuttavia, per fa sì che l'allenamento delle *mani appiccicose* sia ottimale contro attacchi improvvisi, non deve semplicemente sviluppare capacità che ci avvisano di un attacco in arrivo o imminente. Il contatto con l'avversario, deve anche renderci sicuri (indipendentemente dalla sua volontà!).

Ma questo non è abbastanza. La pressione del suo movimento in connessione con il nostro dovrebbe idealmente portarci al suo fianco o, ancora meglio, dietro di lui. Per questo è necessario, per mezzo del suddetto **collegamento**, che **la forza dell'avversario, che agisce su di noi**, attraverso il punto di contatto, sia causa immediata del nostro spostamento al suo fianco.

Comunque, il *collegamento* deve anche poter operare nella direzione opposta: quando si effettua il contatto tattile, siamo in grado di mandare una forza direttamente **fuori dal punto di contatto, attraverso i suoi arti fino al suo centro di massa**, disturbando il suo equilibrio e lasciandolo completamente scoperto ai nostri contrattacchi.

Si sente spesso dire che gli stili cinesi non siano molto efficaci in combattimento, poiché partecipano raramente a tornei di MMA e ancor più raramente hanno successo quando lo fanno. Questo è vero quando il *combattimento* è racchiuso in una competizione. Comunque gli stili cinesi che - come WingTsun, Southern Praying Mantis, White Eyebrow, Hsing-i - lavorano principalmente con metodi tattili cinestetici, come le *mani appiccicose*, sono stati concepiti per un altro tipo di combattimento, **la pura autodifesa**.

Anche se il mio team in Kiel negli anni '70 fu in grado di prevalere contro un team di boxe indossando guantoni, il combattimento sportivo non è mai stato il mio scopo. Quando qualcuno mi sfidava in uno scontro simile, normalmente replicavo così: "Perché invece non mi aspetti in qualche angolo buio e mi aggredisci?"

Se sono improvvisamente soggetto di un attacco a sorpresa, la mia unica chance è di avere la capacità di rispondere istantaneamente senza pensare. La reazione più veloce deriva dallo stimolo tattile, e le

braccia appiccicose sono basate sugli stimoli tattili e movimenti condizionati.

Oltre a ciò, condivido l'idea di Niel Bohr che **l'azione non è sempre più veloce della reazione**, e anche se questo è comunque considerato un fatto, è vero anche il contrario, questo è il motivo per cui cerco di scagliare i miei attacchi come reazioni a stimoli esterni ogni volta che è possibile.

Un altro importante vantaggio è che l'attivazione del **cocktail di ormoni** derivanti dallo stress, che possono causare un *congelamento* dell'agredito, non è più veloce di un colpo preventivo simile ad un riflesso, che spesso può battere l'aggressore.

La decisione di quale tecnica usare per difendersi consuma tempo e viene rimpiazzata da un **riflesso condizionato dall'allenamento**: il riflesso immediato porta al contrattacco prima che il cuore abbia pompato gli ormoni dello stress al cervello. **Il riflesso è più veloce della paura!**

Con l'allenamento **tattile-riflessivo** basta automatizzare cinque *riflessi* essenziali in uno studente per far sì che lui/lei sia capace di gestire il 95% o più di tutti i possibili attacchi!!

Ciò nonostante l'allenamento tattile dei riflessi ha le sue limitazioni:

1. Per raggiungere le vette più alte delle arti marziali è, ad un certo punto, necessario **liberarsi da risposte automatiche e riflessi** e agire in **piena coscienza** in ogni istante. Fino a quel momento, impariamo consciamente, ma in uno scontro reale continuiamo a reagire a stimoli tattili - normalmente senza sapere cosa abbiamo fatto se non dopo.
2. Nonostante, nella mia esperienza, l'allenamento nelle *mani che sentono/vedono* sia la miglior preparazione per attacchi improvvisi, **non devono essere trascurati lo sparring con l'allenamento fisico e l'autodifesa a terra con l'intenzione di rialzarsi velocemente**, in quanto qualcuno potrebbe essere portato in quello che io chiamo *combattimento rituale* oppure trovarsi accerchiato da diversi avversari. Qui è dove gli **occhi** riprendono la loro importanza, assieme alla **resistenza** e alla **capacità di resistere ai colpi**.

Come già annunciato precedentemente, insegnerò quest'argomento nel dettaglio per tre giorni durante l'**evento dei 4 gran maestri** in Großwalldorf vicino a Francoforte **dal 20 al 22 Aprile**, mentre Natalie

spiegherà il **ruolo della consapevolezza** durante l'allenamento nel suo **corso quotidiano di Zhong Xin Dao**.

Ho stuzzicato la vostra curiosità? Avete ancora la possibilità di usare lo sconto pre booking come sorpresa anticipata di Pasqua.

Non vedo l'ora di mostrarvi nella pratica le mie idee.

Il vostro SiFu/SiGung

Keith R. Kernspecht