

WING TSUN A LEZIONE DAL MASTER

Il 2 giugno scorso il Maestro Filippo Cuciuffo, Master 8° grado superiore di WingTsun, responsabile per l'Italia, è deceduto lasciando un enorme vuoto in tutta la EWTO.

Questo articolo nasce dalla necessità di fissare i principali concetti del suo insegnamento e dai ricordi, dalle impressioni, dagli appunti di chi, come me, lo ha seguito nelle sue lezioni. Molti spunti derivano anche dalle note personali che il Master sinteticamente fissava in foglietti che poi discuteva ed esplicitava nelle sue lezioni.



VELOCITÀ RICONOSCIBILE

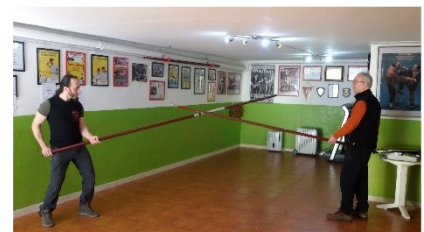


È la prima indicazione che lui dava all'inizio delle sue lezioni, consigliando nell'esecuzione delle tecniche una velocità che consentisse all'esecutore l'espressione di un gesto corretto e calibrato, secondo l'assunto che ciò che non si sa fare lentamente, non si riesce ad eseguirlo velocemente. Un'esecuzione veloce senza adeguata preparazione diventa caotica ed inefficace ai fini della difesa personale, ancor più se, come accade nella realtà, ad essa si aggiungono componenti emozionali (ansia, paura, rabbia, stress). Dal punto di vista scientifico i movimenti volontari richiedono la complessa

interazione della corteccia motoria, delle aree corticali pre-motorie, del fascio corticospinale piramidale, dei gangli della base (sistema extrapiramidale) e del cervelletto. Mediante particolari tecniche di indagine (Risonanza Magnetica per Immagini - RMI) è stato evidenziato come movimenti eseguiti lentamente e ripetutamente inducono un'espansione delle aree corticali motorie relative a quel tipo di esecuzione. I neuroni che modulano l'intenzione ad un determinato movimento si attivano in modo specifico ed anticipano di circa 120ms l'esecuzione di quel gesto. Pertanto un allenamento condotto secondo una velocità riconoscibile, consente l'attivazione di queste particolari strutture neurologiche così da ottenere un movimento intenzionale regolare, efficace, fluido e senza contrazioni muscolari estranee, un movimento del tutto spontaneo.

STIMARE LA DISTANZA

È la seconda indicazione del Maestro che riguarda la distanza fisica dell'avversario dal nostro corpo e la possibilità che i suoi attacchi di braccia o gambe possano raggiungerci. Bisogna immaginare intorno al corpo un'area virtuale che funge da confine, un'area vitale che va protetta da qualsiasi tipo di attacco da parte di uno o più avversari. Il Maestro Cuciuffo dava dimostrazione di questa pratica anche attraverso le tecniche di *luk dim boon* (bastone lungo) mostrando la gestione del combattimento a distanza lunga.



MOVIMENTO

La terza raccomandazione è quella, di fronte ad un avversario e compatibilmente con le condizioni ambientali, di essere sempre in costante movimento, o quanto meno di essere

pre-attivati a livello motorio. Nello stimare la distanza, nel valutare le intenzioni dell'avversario è fondamentale attuare un movimento fluido con tutto il corpo, quasi un'onda del mare che inizia a crescere, sottrarsi alla linea centrale di attacco, senza mai andare indietro, dissimulare, temporeggiare, proteggere quell'area vitale.

Il Maestro non si stancava mai di sottolineare l'importanza di prevenire e persino di evitare lo scontro, ma anche consigliava di comunicare e di assumere un atteggiamento fermo ed assertivo di fronte all'avversario al fine di dissuaderlo dall'attacco.

RICONOSCERE L'ATTIMO



È fondamentale riconoscere l'inizio dell'attacco da parte dell'avversario, anticiparlo prima che possa portare a compimento la sua azione, esprimere una movenza istantanea ed efficacissima. *Achtsamkeit*, lui usava dire, consapevolezza in massimo grado nell'attimo, concentrazione, rapidità, anche astuzia, applicando quelli che sono i principi del *wéi wú wéi*, azione senza azione, spontanea, senza interferenza. Un'azione che nasce spontanea perché il soggetto che la applica è totalmente immerso nella situazione in cui si trova, è

altamente consapevole ed immediatamente coinvolto dal campo tensionale che si crea in quell'istante. D'altra parte in un'aggressione da strada può succedere di tutto, non ci sono regole, l'avversario prende iniziative ed esprime la sua aggressività, può impiegare armi o altri oggetti atti ad offendere, persino possono esserci più avversari.

CONTATTO

Nel momento del comune contatto con l'avversario è importante mantenere l'unità del corpo (*embodiment*), saper distribuire l'energia così da conservare l'armonia e tutta l'efficacia dei gesti, essere consapevole della propria posizione e dei propri atti ed agire di conseguenza. Attraverso le posizioni di base e quelle avanzate del wing tsun, rispondere con efficacia a qualsiasi tipo di sollecitazione da parte dell'avversario controllandolo o rendendo totalmente inefficace il suo attacco. *Weniger ist mehr*, sottolineava il Maestro, meno è di più, limitarsi a cogliere tutti i vantaggi offerti dalla situazione, cogliere nel momento l'opportunità e la minima differenza o falla che si determina nell'agire condizionato e forzato dalla volontà dell'avversario. Il Maestro, nel sottolineare la necessità di non lasciarsi mai afferrare, insisteva molto sul contatto ed anche in fase di allenamento ribadiva l'importanza della sensazione tattile e



delle posizioni delle mani. La propriocezione può essere definita come il senso di posizione e di movimento degli arti e del corpo che si ha indipendentemente dalla vista ed è considerato un sesto senso che consente di distinguere i differenti tipi di stimoli. È resa possibile dalla presenza di specifici recettori, detti recettori cinestetici (fuso neuromuscolare, sensore della capsula articolare, organo tendineo del Golgi, corpuscolo del Ruffini, corpuscolo del Pacini, recettori vestibolari), sensibili alle variazioni della postura del corpo e



dei segmenti corporei, che inviano i propri segnali ad alcune particolari aree encefaliche. Pertanto il Maestro, riprendendo il concetto dell'allenamento ad una velocità lenta e riconoscibile, dava grande importanza a questa peculiare attività che trova negli esercizi di *chi sao* e di *chi gerkla* giusta esplicitazione.

SPECCHIO

Il WingTsun insegna ad essere come uno specchio ed a riflettere l'immagine ed i movimenti dell'avversario, lo specchio in sé è vuoto, riflette senza alcuna volontà. Il Maestro spesso consigliava di lavorare da soli a casa, suggeriva di allenarsi di fronte ad uno specchio immaginando i più differenti attacchi da parte di uno o più avversari e le conseguenti azioni da porre in essere. Lui stesso mostrava questo tipo di esercizio eseguito con grande fluidità, scioltezza ed eleganza, con l'identica armonia e misura che adottava negli esercizi in palestra e negli allenamenti con noi suoi allievi.



RINGRAZIAMENTO



Il Maestro come ogni vero grande Maestro è una di quelle persone che capitano nella vita per riempire di preziosi insegnamenti allievi desiderosi di percorrere il sentiero del WingTsun. Le sue lezioni possono essere definite *olistiche*, complete, globali che non si limitavano solo agli aspetti tecnici e dottrinari dell'arte marziale, ma coinvolgevano ambiti più estesi e vasti, quali quelli della vita quotidiana, emozionale, personale; spesso erano infiorate da aneddoti e racconti che il Maestro aveva vissuto direttamente nella sua lunga esperienza del mondo della

arti marziali. Sempre le sue lezioni erano incorniciate dal suo particolare umorismo, brio, simpatia e da grande affetto verso i suoi allievi che si esprimeva, soprattutto quando questi commettevano errori, con aspri rimproveri e richiami e con conseguente humor.

GRAZIE MAESTRO CUCIUFFO!!

Dott. F. Longo