

MAPPATURA:
UN'INTRODUZIONE

COMPRENDERE

IL SE'

ATTRAVERSO

FORMA

E FUNZIONE

NASSER

BUTT



È stato detto molto tempo fa: "Il combattimento è una questione di misura". Comprendendole le misure, puoi ottenere la riduzione delle misure. Ma se vuoi capire la misura, non potrai farlo senza gli insegnamenti più profondi."

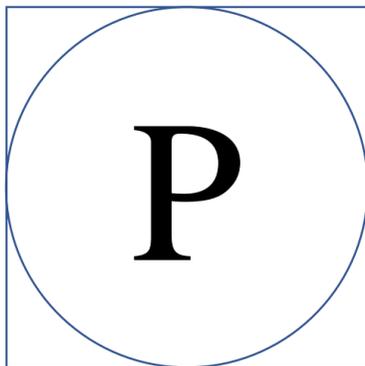
Yang Banhou

Il posizionamento dei piedi e delle mani è una scienza esatta, con tutte le parti del corpo dello praticante che sovrintendono tale posizionamento.

Erle Montaigne

Gli uomini non mi conoscono. Io solo conosco gli uomini ...

Wang T'sung-Yeuh



esare e misurare sono abilità fondamentali nell'arsenale delle arti marziali, ma pochi ne comprendono l'importanza nell'epoca moderna. Ciò che è anche peggio è che la maggior parte degli insegnanti e dei loro studenti non sanno nemmeno come e dove trovare le informazioni al fine di sviluppare queste abilità fondamentali!

L'idea non è nuova - in realtà, è antica ed è stata tramandata in molte forme. Nel Libro di Daniele leggiamo:

Tekel, sei stato pesato negli equilibri e sei stato trovato mancante.

Daniele 5:27

Naturalmente, è ovvio che il Libro di Daniele non riguarda le arti marziali o le abilità combattive, è semplicemente usato qui per indicare un mezzo con cui determinare l'estensione, le dimensioni, il valore reale o il carattere di qualsiasi cosa.

Il lessico del Taiji è disseminato di parole come: pesare, misurare, oltrepassare, mancare e il famigerato motto "quattro once muovono mille libbre" – al pari dei lessici di altre arti marziali con i loro equivalenti.

Quella che segue è una breve introduzione all'argomento, che sarà ampliata in una serie di articoli in pubblicazioni future.

Dunque, che cos'è la *Mappatura* e qual è il suo significato?

Per cominciare, chiariamo una cosa, il termine '*Mappatura*' (*in ingl. Mapping*), di per sé, non appare in nessuno degli scritti del Taijiquan - è un termine coniato da me stesso per descrivere concetti e idee [già menzionati sopra] descritti di seguito!

Negli scritti Taiji degli antichi maestri, leggiamo:

Lavora prima ad allenare i movimenti grossolani, poi i dettagli più fini. Quando si ottengono i movimenti grossolani, si può parlare dei movimenti più fini. Quando si ottengono i movimenti più fini, si può parlare delle misure di un piede e inferiori. Quando la tua abilità è progredita al livello di un piede, puoi avanzare al livello di un pollice, quindi a un decimo di pollice, quindi alla larghezza di un capello. Questo è ciò che si intende per principio di riduzione delle misure.

Nessun testo o insegnamento di Taiji può essere considerato completo senza le parole sopra riportate. Esse appaiono in tutti i manuali attribuiti direttamente agli stessi Yang e ai loro successivi principali discepoli!

La funzione principale di qualsiasi forma o kata è di aiutare lo studente a sviluppare e comprendere i *movimenti grossolani* del sistema.

Per *movimenti grossolani* intendiamo **l'intero spettro o gamma del movimento all'interno della forma o del kata!**

È importante comprendere fin dall'inizio l'affermazione di cui sopra poiché costituisce la base stessa per comprendere il concetto di *Mappatura*.

Nell'attuale clima in cui l'MMA [Mixed Martial Arts] occupa sia l'immaginazione che l'apice dell'attuale massa di praticanti, pochissime persone praticano le arti marziali tradizionali, siano esse interne / esterne o considerate dure / morbide! Non solo, anche quelli che presumibilmente praticano le arti marziali tradizionali lo fanno con un occhio sulla scena dell'MMA - come se questo fosse il metro con cui devono misurare la propria arte o abilità, abbandonando così i metodi di allenamento collaudati che risalgono a millenni fa!

Una delle abilità principali per soffrire di abbandono nel clima attuale è la pratica, lo studio e la comprensione della forma o del kata!

Sebbene in alcune arti tradizionali forma e kata vengano ancora insegnati, essi stanno perdendo il loro vero significato. Oggi, la maggior parte delle forme o dei kata viene eseguita come una 'danza', oppure è stata semplificata per raggiungere le masse.

Come ho già detto sopra, a un livello molto basso, la funzione della forma è quella di insegnare a uno studente i 'movimenti grossolani'. Naturalmente, è ovvio che la forma contiene anche la teoria dell'arte, in cui ciascuna e ogni dinamica viene presentata allo studente per uno studio diligente: è il libro di riferimento o la Bibbia dello studente!

Tuttavia, vorrei chiarire una cosa: non combattiamo con le forme! Certo, gli elementi di alcune forme possono essere usati in termini combattivi come sono presentati nella forma stessa, ma la funzione della forma non è insegnarci a combattere, ma piuttosto a sviluppare i prerequisiti per il combattimento in riferimento al sé!

Quando sentiamo ridacchiare i praticanti 'che si basano sulla realtà' guardando una forma - "Oh, non lo faremmo, quella posizione è troppo lunga!" - quello che stiamo ascoltando nella realtà è la loro ignoranza o l'incapacità di comprendere lo scopo della forma e della posizione allungata! Ascoltando questo si potrebbe pensare che, in qualche modo, i praticanti tradizionali non l'avessero già capito da soli o che i maestri del passato fossero degli impiegati da scrivania, che non avessero mai fatto un combattimento!

Le arti tradizionali affondano nella sanguinosa storia della guerra in cui i praticanti combattevano per il premio finale: la vita!

Nel Taiji, la forma viene insegnata in astratto, al contrario delle arti più esterne in cui il kata è più definito e distinguibile. In questo modo la mente non si aggrappa o vede una mera tecnica - capisce il principio sottostante, permettendole di generare una moltitudine di tecniche. Tuttavia, in entrambi i casi, l'abilità insegnata e l'obiettivo sono gli stessi!

Inoltre, è durante la pratica quotidiana della forma / kata che le articolazioni, i tendini, i muscoli e la fascia rilevanti ottengono il loro allenamento e modellamento quotidiano per il lavoro richiesto da loro. Questa è un'altra funzione della forma che è stata gravemente fraintesa.

Per comprendere i movimenti grossolani e le dinamiche insite in essi abbiamo bisogno di un punto di riferimento - un punto di origine - da dove possiamo iniziare a misurare la lunghezza, la larghezza, la profondità e il peso del movimento e quel punto di riferimento è il corpo del praticante stesso!

Mentre pratichiamo la nostra forma di Taiji, ogni movimento mappa il sé - entrambi, nel tempo e nello spazio. Non è l'avversario che devi capire - è il sé, l'io stesso! *I Classici* del Taiji sono assolutamente chiari su questo.

Le lezioni sul *sè* stessi sono impartite proprio all'inizio, ad esempio, durante la '*Preparazione*', ci viene detto specificamente che le mani non si alzano oltre le spalle. Questa è una semplice '*mappatura*' del busto:

allenarsi e comprendere la lunghezza del proprio busto, il tempo e la distanza, nonché il percorso corretto richiesto per sollevare le mani dai fianchi in una posizione combattiva. Non solo, ma viene anche misurata la corretta estensione delle braccia dal busto, in modo che le nostre mani si alzino affrontando già l'attacco!

Praticando quotidianamente quanto sopra, non ci stiamo semplicemente allenando nei movimenti grossolani e sviluppando i muscoli e le articolazioni appropriati, ma stiamo anche sviluppando la nostra capacità di rispondere inconsciamente ad un attacco a livello di riflesso automatico senza compromettere la nostra struttura e / o consapevolezza!

Ancora più importante, sia la mente che il corpo si sviluppano per muoversi in uno stato di *'sung'* senza far riferimento alla tensione, permettendo così fluidità di movimento e rilascio della potenza.

Ci viene detto che le arti interne si basano sui concetti dell'*I Ching*, o il *Libro dei cambiamenti*. Tuttavia, *'cambiamento'* qui si riferisce al praticante - è il praticante che deve imparare a cambiare attraverso *'trasformazioni intelligenti'*, sviluppate dalla loro comprensione dei principi di *attivo* e *passivo* all'interno della forma. È sul sé che cediamo il controllo e non sul nostro avversario.

Quando un avversario attacca, cambiamo immediatamente noi stessi e cambiando il sé determiniamo automaticamente un cambiamento nel nostro avversario!

Tuttavia, i suddetti cambiamenti non sono facili. Devono essere studiati per tutta la vita. Questa è la forma. Ogni movimento, ogni postura, ogni transizione all'interno di una determinata dinamica - a partire dai movimenti grossolani - fornisce al praticante una mappa altamente dettagliata del sé. La consapevolezza della posizione del corpo e degli arti nello spazio e nel tempo - collegati attraverso le *'arterie'* - in modo che *'non si allunghino né si riducano troppo'*.

Se la Forma sviluppa gli strumenti per comprendere la *Mappatura*, allora i *Metodi di allenamento* associati sono quelli in cui impariamo ad affilarli - prima da soli, poi da due persone, infine affrontando attacchi su più fronti e i dettagli più fini - solo allora siamo pronti ad entrare nella stanza della vera autodifesa!

Questo ha semplicemente lo scopo di fornire una breve introduzione all'argomento ... è troppo vasto per essere contenuto in un articolo singolo. Nelle prossime edizioni di *Lift Hands*, amplierò ulteriormente i concetti e le idee che si trovano nella forma del Taiji e nei metodi di allenamento associati.

Le *'regole'* della *Mappatura* si applicano a tutte le arti marziali con Forma / Kata - non si limita al solo Taiji o alle arti interne. Spero che ciò fornisca ai lettori di altre arti *'spunti di riflessione'* - sulla loro arte e un mezzo per ulteriori ricerche e studi.

Sebbene le metamorfosi siano diecimila,
Un principio li pervade. Dalla familiarità con i movimenti,
Uno si sveglia gradualmente a comprendere la potenza.
Dalla comprensione della potenza, uno per tappe raggiunge l'illuminazione spirituale.
Senza una lunga applicazione dello sforzo
Non si può penetrare fino in fondo.

Boxe della Grande Polarità: La Teoria