

“LA VISIONE DELL’AQUILA”

Anthony R. Walmsley ,Copyright, Marzo 1998.

Traduzione Domenico Borgo.

Publicato la prima volta in “ Tai Chi International ” Maggio ,1998 UK.

Provate questo esperimento durante la lettura del seguente articolo:

Stendete il braccio (sinistro o destro) davanti alla faccia e fate il segno del “pollice alzato”, il dorso del pollice rivolto verso di voi.

Mettete a fuoco il pollice e mantenetelo tale mentre, lentamente, lo portate verso di voi. Noterete che, mantenendo a fuoco il pollice, lo sfondo risulterà sfuocato. Questo effetto è chiamato “visione tunnel” e, più vicino sarà il pollice alla faccia, meno dettagli dello sfondo si potranno distinguere.

Fate ancora il segno del “pollice alzato” ma questa volta guardate oltre la vostra mano e mettete a fuoco un oggetto qualsiasi dall’altra parte della stanza. Mantenete il fuoco su questo oggetto mentre avvicinate, lentamente, il pollice alla faccia.

Se state eseguendo questo correttamente, noterete che si può seguire (inglese: "to track") il pollice in movimento, anche se è fuori fuoco, senza guardarlo direttamente. Ciò è chiamato “piccola visione periferica”.

Dopo un pò di pratica, tentate di nuovo il primo passo (spot focus – visione tunnel) ma, questa volta, muovete il pollice verso la faccia velocemente. Più è veloce il movimento, più è difficile vedere qualsiasi cosa che non sia il pollice.

Provate adesso con la “piccola visione periferica”. Noterete che, non importa quanto velocemente muoverete la mano, sarà sempre possibile “seguire” la relazione spaziale del proprio pollice e, nello stesso tempo, mantenere il fuoco sull'oggetto scelto dall’altra parte della stanza.

Il prossimo passo è sperimentare la “visione periferica ad ampio angolo” chiamata anche “soft focus”, che, come risulta da alcune ricerche, è quella usata da molti predatori durante la caccia. L'aquila sfrutta questo tipo di "visione" quando si libra in volo o plana sopra un’area o cala in picchiata sulla preda. L'uso di tale tecnica gli permette non solo di seguire e catturare la preda ma, nello stesso tempo, d'individuare sul terreno sottostante alberi, rocce ed altri eventuali ostacoli.

Utilizzando il segno del “pollice alzato” guardate verso l’altra parte della stanza, ma questa volta non mettete a fuoco nulla. Tenete gli occhi totalmente rilassati come in una sorta di “sogno ad occhi aperti” e sarete capaci di "vedere" tutto ciò che rientra nel vostro spazio visivo incluso, naturalmente il pollice, non importa dove sia o quanto velocemente si muova!

Alcune persone trovano il seguente esercizio molto faticoso perciò all'inizio eseguitelo con moderazione.

Usate il “Soft focus” o “Aquila” su un’area dall’altra parte della stanza, senza mettere a fuoco qualcosa di particolare o muovere la testa e gli occhi. Se eseguite correttamente dovrete avere la sensazione di guardare attraverso una “sfera”.

Tentate ora di "spostare l'attenzione" a sinistra o destra, su o giù ecc. sempre senza muovere gli occhi o la testa. Dopo un pò di pratica sarete capaci di "vedere" ogni oggetto compreso in questo "sfera", sebbene sfuocato, senza doverlo "guardare".

Sperimentando questo "modo di vedere le cose" mentre camminate in strada o siete in autobus oppure in un bar affollato vi sorprenderà quanto la vostra percezione dell'ambiente circostante aumenti, non solo, vi accorgete che, sfruttando "la visione dell'Aquila" potrete anticipare i movimenti altrui !

Ciò in sé è abbastanza sorprendente, comunque noterete presto qualcosa di più: così come sarete capaci di anticipare le azioni degli altri, potrete reagire di conseguenza automaticamente.

I vantaggi derivanti da questo approccio dovrebbero risultare ovvi per qualsiasi artista marziale.

L'addestramento ai metodi che seguono, vi porterà alla comprensione del classico detto del Taijiquan "Se lui non si muove, io non mi muovo; se si muove lentamente, io mi muovo lentamente ma, se attacca, io mi muovo per primo".

Prima di addentrarci in questi sistemi di allenamento, ecco un paio di citazioni tratte dallo spadaccino giapponese del sedicesimo secolo Myamoto Musashi nel suo manuale di strategia "Il libro dei cinque anelli".

"Lo sguardo deve essere ampio ed aperto. Questo è lo sguardo doppio: percezione e visione. La percezione è forte e la vista debole".

"In strategia è importante vedere le cose lontane come se fossero vicine e, delle cose vicine, avere una visione distanziata."

"In strategia è necessario essere capaci di vedere a sinistra e a destra senza muovere le pupille usate questo sguardo nella vita di ogni giorno e non cambiatelo, qualsiasi cosa accada."

"Alcune scuole fissano gli occhi sulle mani. Alcune fissano gli occhi sulla faccia ed alcune fissano gli occhi sui piedi e così via. Se fissi gli occhi su questi punti, il tuo spirito può diventare confuso e la tua strategia fallire."

"Nel combattimento uomo ad uomo non devi fissare gli occhi sui dettagli."

Altre fonti pongono in rilievo questo tipo di "percezione".

Ad esempio, Georges Gurdjieff, nel suo libro "Incontri con uomini straordinari", dedica molte pagine alla ricerca fatta dal suo amico e collaboratore Ekim Bey, il cui maggiore interesse era investigare "il potere del pensiero umano". (può interessare i seguaci del lavoro di Gurdjieff, sapere che egli era un esperto nell'uso del Fan Zhi, uno stile di Gung Fu cinese).

Ciò che segue, è pertinente e molto illuminante:

"Questa proprietà, la stessa in ogni uomo, a qualunque classe appartenga e qualunque sia la sua età, consiste nel fatto che, nell'istante preciso in cui quest'uomo pensa a un oggetto concreto a lui esterno, i suoi muscoli si tendono o si contraggono e, per così dire, vibrano nella direzione dell'oggetto verso il quale vanno i suoi pensieri. Per esempio, se egli pensa all'America ed i suoi pensieri si rivolgono al luogo dove egli situa l'America, alcuni suoi muscoli, soprattutto i più sottili, vibreranno verso quel luogo, cioè si tendono come per esercitare una spinta in quel direzione."

Per ricapitolare: la tensione del pensare ad un luogo definito, è sempre accompagnata da una tensione muscolare nella stessa direzione.

Poi Ekim Bey fa le seguenti osservazioni circa gli spettacoli di magia .

"Per esempio, se lo spettatore sa che il mago deve prendere il cappello che è posato sul tavolo, anche se conosce il trucco e si sforza di pensare alla scarpa che sta sul divano, egli penserà tuttavia inconsciamente al cappello e i muscoli che interessano il mago si tenderanno in questa direzione, perché essi sono sottoposti più al subcosciente che non al cosciente."

Vale la pena di sottolineare che la parte conscia della mente arriva a conclusioni attraverso la deduzione, il subcosciente semplicemente "lo fa".

Per verificare che quanto detto sopra non è astratto ma ha reali applicazioni nell'autodifesa, ci sono alcuni metodi di allenamento del Tai Chi che potrebbero essere praticati con profitto da qualsiasi artista marziale.

Mettetevi di fronte al vostro partner posizionando le mani sulla sua spalla assicurandovi così di essere ad una distanza efficace per poterlo colpire.

Entrambi iniziate con le mani lungo i fianchi, totalmente rilassati; lo scopo dell'esercizio qui è collaborazione, non competizione.

Il vostro partner formi un pugno e lo porti lentamente verso il vostro naso. Focalizzate il pugno e scoprirete che il primo esercizio con il "pollice in alto" risulta valido. Il pugno in arrivo è a fuoco mentre non lo è il vostro partner: in altre parole state sperimentando la "visione tunnel".

Ora, mentalmente, formate un triangolo avente la testa del vostro partner come vertice e le spalle come gli angoli di base.

Guardate attraverso un lato del triangolo oltre l'orecchio del partner e focalizzate un oggetto posto a due o tre metri di distanza attivando così la "piccola visione periferica".

Non perdetela, non muovete la testa o gli occhi e non guardate il pugno che sta formando il vostro partner e che, lentamente, porterà verso il vostro naso. Usando questa tecnica dovrete essere in grado di "seguire" il pugno senza guardarlo.

Ripetete questo esercizio utilizzando la "Visione dell'aquila" / "soft focus" ("visione periferica ad ampio angolo") su un'area oltre una delle spalle del vostro partner e sarete in grado di abbracciare con lo sguardo tutto il corpo, dalla testa all'alluce. Ora, il vostro partner potrà fare qualsiasi movimento con il corpo: pugni, calci, passi indietro, in avanti o verso entrambi i lati purché lentamente e voi sarete capace di "catturare il movimento" senza usare la "visione tunnel/spot focus" su nulla in particolare.

Il passo seguente, è connettere la vostra mente con il vostro corpo o, ancor meglio, ridurre il tempo fra la realizzazione che "qualcosa sta accadendo" e la reazione appropriata.

Se siete improvvisamente spaventati da qualcuno che si avventa sul di voi, è probabile che prima urlerete "oh!" o "ah!" e poi alzerete le mani per difendervi; così per addestrarsi all'azione riflessa subconscia istantanea, useremo la voce.

Il vostro partner tenterà di toccarvi mentre usate la "visione dell'aquila". Appena registrate qualsiasi movimento da qualsiasi parte, emettete una esclamazione secca come "Ah!", "Uh!" o "Pa!". Non utilizzate un suono "Ooooooh" or "Aaaaaah", poiché un suono così lungo vanificherebbe l'intero obiettivo dell'esercizio.

Iniziate a fare ciò molto lentamente per capire come funziona, poi gradualmente aumentate la velocità. E' importante che siate entrambi rilassati e che, ogni volta ripetete l'esercizio, partiate dalla posizione "mani lungo i fianchi".

E' anche molto importante a questo punto, che il partner non stia veramente cercando di colpirvi, poiché ciò vi sottoporrebbe ad una pressione non necessaria, ne dovrebbe tentare di ingannarvi facendo una finta con una mano e tentando di toccarvi con l'altra.

Continuate così finché riuscirete a dire “Ah!” o “Pa!” nel preciso istante in cui il vostro partner si muove. Questo addestrerà anche il vostro partner a fermare qualsiasi movimento abbia iniziato, non appena sente la vostra voce. Tale esercizio dovrebbe diventare così veloce che, non importa come si muova l'altro, la vostra voce interverrà istantaneamente.

Occupiamoci ora della connessione mente - corpo. Emettete il suono come prima ma, contemporaneamente indicate l'arto che si sta muovendo. Lo scopo è emettere il suono e, allo stesso momento, indicare. Quando ci sarete riusciti, provate a gridare e, nello stesso tempo toccare l'arto in movimento. Quando vi sarà agevole eseguire l'esercizio, potrete tentare di applicare lentamente le tecniche marziali appropriate alla direzione ed all'angolo da cui arriva l'attacco, aumentando gradualmente la velocità.

Fatto questo, sarete probabilmente in grado di inventare voi stessi altri esercizi con il partner. Oppure provate un attacco portato da due partners con movimenti non programmati; potete usare la “visione dell'aquila” durante l'allenamento del Tui Shou (push hands) o del Nien Shou (mani appiccicose), o, per esempio, nelle forme di combattimento San Shou.

La cosa più difficile ma più gratificante, è diventare capaci di usare questo metodo mentre sia voi che il vostro partner siete in movimento. Non è facile: bisogna fare molta pratica prima di riuscire a mantenere la “visione dell'Aquila” quando il partner esce dal vostro campo visivo obbligandovi a modificare la posizione del corpo, comunque, è possibile e, per un artista marziale apre orizzonti inaspettati.

Molte cose vengono alla luce durante questo allenamento.

Primo: è impossibile applicarlo se non sei rilassato, specialmente se gli attacchi sono non programmati, multipli e ad alta velocità.

Secondo: la percezione subconscia di qualsiasi movimento provocherà la vostra reazione sia che si tratti di un attacco reale finto.

Terzo: simultaneamente, imparerete il “linguaggio del corpo”; infatti, una spinta leggera ed amichevole è, in termini di linguaggio del corpo, completamente diverso da un rapido, pesante ed altamente motivato pugno sul naso! Appena il subconscio registrerà questo, voi risponderete in modo immediato, con la giusta potenza e tecnica in ogni occasione, senza avere consciamente calcolato che cosa fosse più appropriato.

Quarto: non importa che tipo di attacco sia sferrato, quando il vostro partner muove si muove anche il “triangolo”. I movimenti della testa telegrafano i calci in arrivo, le spalle invece telegrafano le mani.

Quinto: la vostra velocità aumenterà oltre le più azzardate previsioni; se ciò non accade, avete sbagliato qualcosa !

Con una pratica adeguata sarete in grado di intercettare i movimenti del vostro partner prima che si muova !

Ogni movimento fisico inizia nel cervello che, a sua volta, invia impulsi ai relativi muscoli per eseguire l'azione formulata mentalmente.

La parte cosciente non raccoglie necessariamente questa direttiva “mente - corpo” ma il subconscio sì. Attraverso la “Visione dell'aquila ” ed i metodi illustrati sopra, potrete addestrare voi stessi ad agire al livello di riflesso subconscio; “se lui attacca, io mi muovo per primo !”