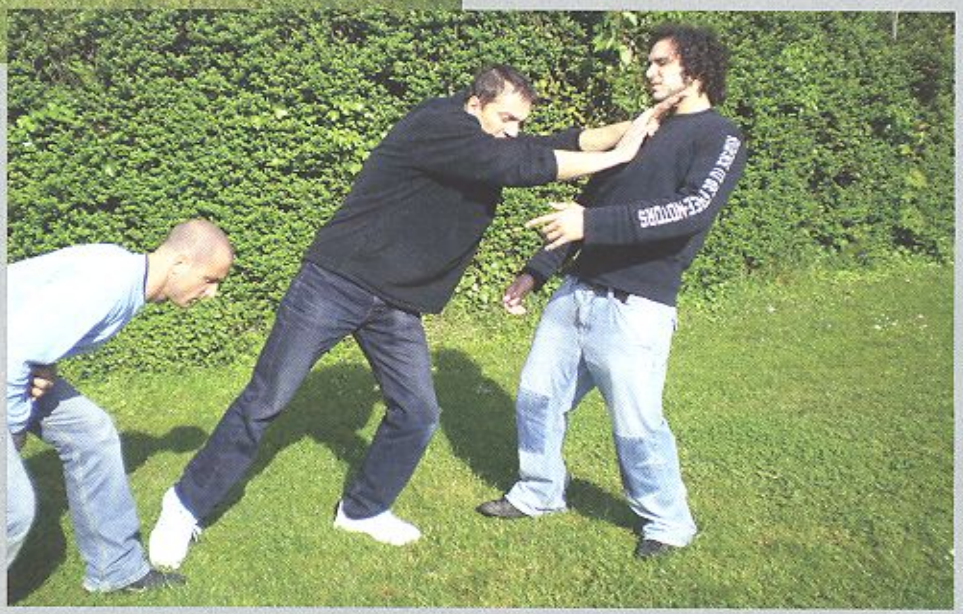
Foto e testi Corrado Vella

SCATTA SEMPRE QUALCOSA



(Sopra) Colpo ai genitali. Anche contro più persone e con abbigliamenti non sportivi, se la nostra distanza di sicurezza è minacciata, possiamo sopravvivere con semplici tecniche. Delle volte si ha il tempo tecnico di colpire con una manata nei testicoli un opponente e con una spinta del palmo nella gola o con una testata, l'altro: ma spesso, a causa dello spazio ristretto che si viene a creare e per la rapidità con la quale ci assaltano, si percuote nello stesso istante i due nemici con il taglio della mano ai genitali, i quali, proprio a seguito del movimento naturale (il corpo cade in avanti) che ha causato il colpo basso, espongono entrambi il viso ad una tecnica di testata. Il tutto si esegue con un minimo movimento e non dobbiamo fare altro che abbassarci senza doverci avvicinare più di tanto: in un secondo o poco più abbiamo colpito simultaneamente quattro volte e con tecniche efficacissime più persone.

(A destra) Spinta del palmo nella gola.

Diverse sono le attività sportive che un essere umano può compiere in mezzo alla natura, ma alcune di queste attività hanno un indirizzo di tipo survivalistico. Una passeggiata o un'escursione in montagna in periodi climatici favorevoli e quindi accessibile a tutti, la può fare chiunque, mantenendo un passo o andatura regolare e tranquilla; così come un fuoco lo può accendere chiunque, o un pernottamento all'addiaccio e così via con altre. Per alcuni sono esperienze che segnano, importanti e formative e riavvicinano l'uomo alla natura e alla sopravvivenza nel suo habitat, rapporto ormai spento da tempo.

Ma alcune persone raggiungono un rapporto più profondo e riallacciano quel qualcosa di ancestrale mai spento nelle nostre sensazioni. Queste persone sopravvivono negli ambienti più ostili facendo, come se fosse una passeggiata, le stesse cose che fanno le persone normali. E' ovvio che accendere un fuoco, cacciare selvaggina, dormire in un giaciglio improvvisato, orientarsi, ecc, ecc, nelle condizioni più avverse senza poter contare su nessuno, non è possibile se non addestrati precedentemente. Eppure, chiunque, più o meno e senza particolari addestramenti può riuscire a sopravvivere, proprio perché è già tutto dentro di lui.

Esiste anche una selezione naturale e una particolare predisposizione fisica, mentale, ecc, ma in certe situazioni dentro di noi scatta qualcosa.

Se fosse vero, se una persona si trovasse di colpo catapultata in una situazione di vera sopravvivenza cercherebbe di salvarsi cercando un rifugio sicuro dalle intemperie, cercherebbe, magari anche dopo numerosi tentativi, di accendere un fuoco per scaldarsi ed elevare il morale e cercherebbe sicuramente del cibo e dell'acqua e, se minacciato di pericolo di vita da animali feroci o da altri uomini, cercherebbe di recuperare o di fabbricare una qualche arma per avere qualche chance di salvezza e anche in questo caso si tratterebbe di istinto di sopravvivenza: farebbe sinceramente quello che il suo cervello rettile gli comunica, verrebbe fuori la sua parte animale. Poche tecniche, rozze ma efficaci ed essenziali. Tra la vita e la morte chiunque sceglierebbe la vita e chiunque lotterebbe per sopravvivere, proprio come un animale.

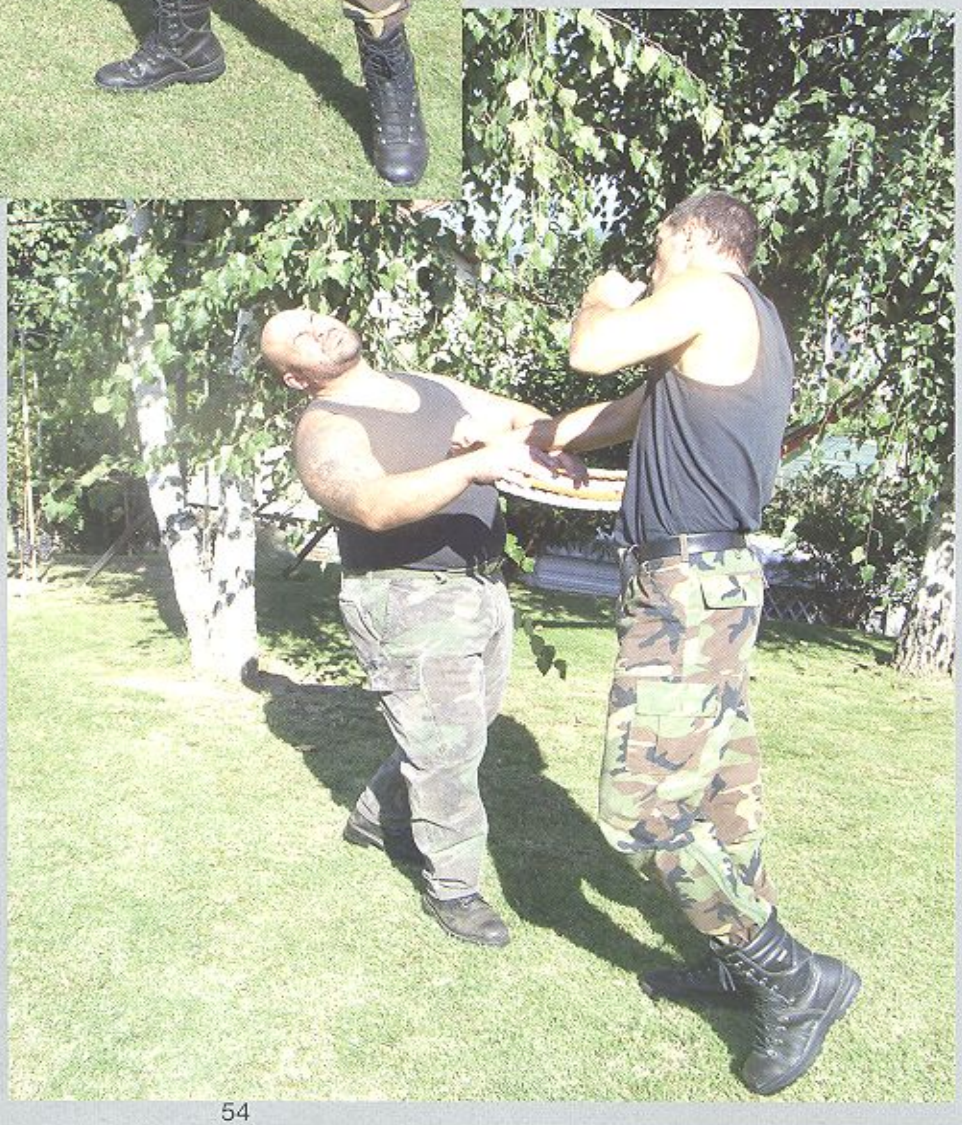
Gli ambienti ostili temprano il carattere, ma soprattutto forniscono una prova sincera nelle varie prove che si dovranno affrontare; e se il discorso combattimen-

to viene presentato come una tecnica di difesa personale che tutti dovranno fare quando aggrediti, non sarà così, perché il nostro istinto, se vero quel momento, ci porterà ad una azione completamente diversa.

Ma avrei preferito esordire, riguardo al combattimento, asserendo che se si è arrivati a questa soluzione estrema è un insuccesso, perchè i segnali di minaccia non sono stati decodificati ma anche perché, la sopravvivenza, è una forma di

(Sopra) Tecnica di testata con controllo braccia.

(Sotto) Colpo alla gola a distanza ravvicinata con l'avambraccio.



(Sopra e a destra) Assalto con la tecnica dei pugni a catena.

lotta e distanza diversa, che non implica un coinvolgimento maggiore e un grosso dispendio di energie, almeno fino a quando riesce. Qualora poi le distanze si fossero accorciate improvvisamente, il discorso sopravvivenza si estende anche nel corto, ma qui entrano in azione altri fattori.

Ecco perché la realtà è d'obbligo, nelle ricreazioni e simulazioni e spesso, il compagno di allenamento, non collabora nei migliori dei modi: con questo voglio dire che l'aiuto dello sparring partner, per quanto sia indispensabile, deve collaborare per fornire al meglio delle sue possibilità delle stimolazioni sincere. In poche parole non deve diventare collaborativo.

Negli sport da combattimento le azioni sono vere e l'impegno speso dagli atleti per riuscire a vincere, è dovuto ad una attitudine combattiva sviluppata nel corso di sessioni speciali di allenamento.

Incorporando questa mentalità nel mio metodo, ho evitato che negli atleti nasca una falsa sicurezza col rischio di addestrarsi in maniera totalmente sbagliata. Il contatto, ma soprattutto la ricerca del medesimo in tutti i giochi pericolosi, rende consapevoli di quanto sia importante inseguire la verità sia nei movimenti, nella postura, nell'atteggiamento, nell'espressione, nei colpi. Se è tutto vero, il compagno esegue dei movimenti naturali, istintivi, semplici e nel ripeterli raggiunge una consapevolezza superiore che lo renderà sicuro. Avendo allenato quasi realisticamente, dico quasi perché un controllo, come una specie di pilota automatico, è sempre innestato, ogni aspetto del combattimento diventerà come uno specchio dove poterci guardar dentro.

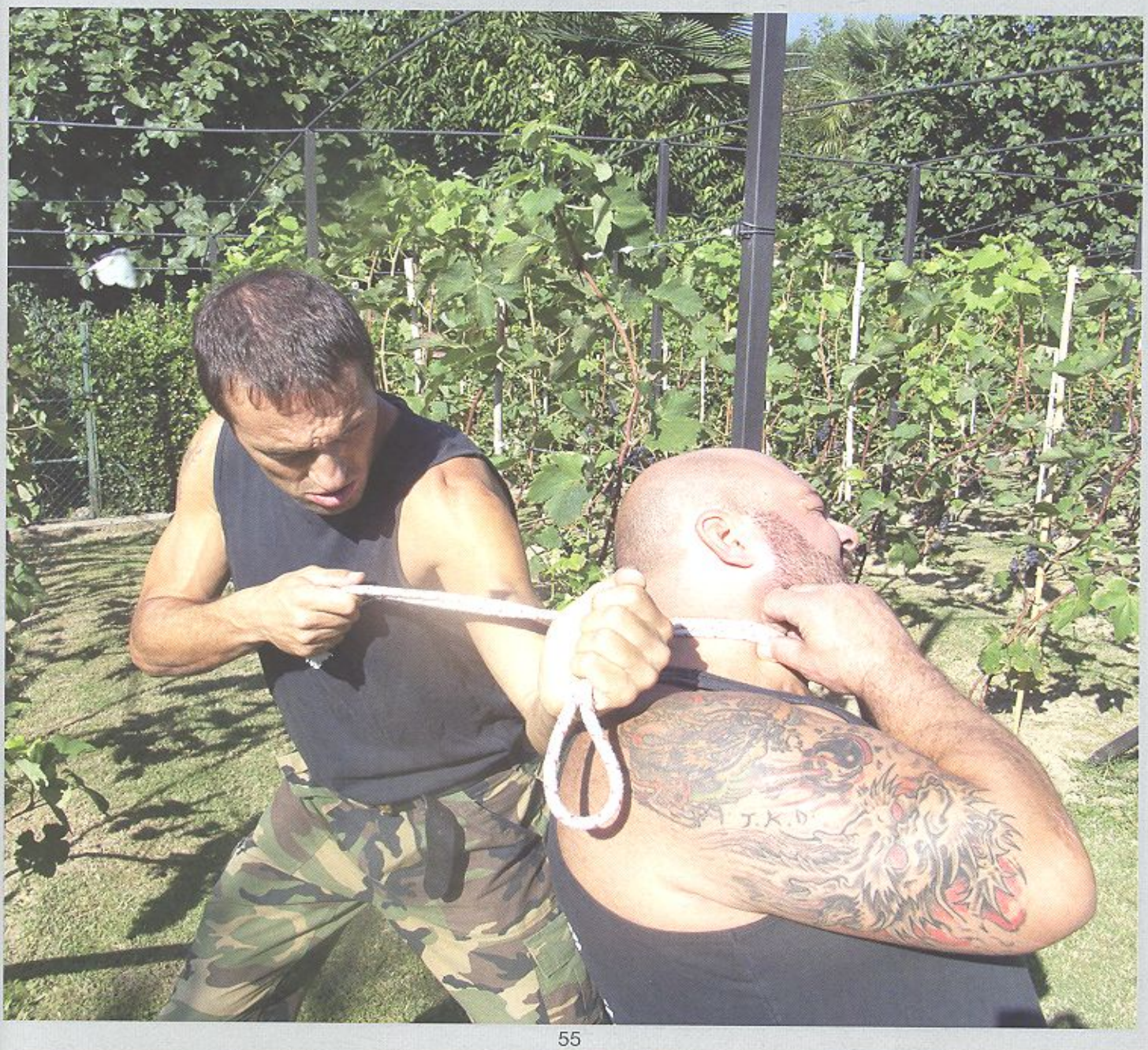
Per riuscire a comprendere reazioni e pulsioni primordiali, abbiamo bisogno di un compagno di allenamento che sappia stimolarci e che sappia soprattutto trasformarsi in un nostro incubo. Spesso i ragazzi mimano nei gesti le intenzioni più bellicose, comunicando nello sguardo, nel parlare o nel turpiloquio i veri propositi: poi, in meno di un secondo, attaccano sul serio con grida incontrollate ed estrema violenza e in queste condizioni, pochi riescono a non finire a terra o a mantenere una distanza lunga, se non sinceri nell'espressione.

Negli allenamenti in palestra, induco sempre i miei ragazzi a cambiare sparring partner per non rendere troppo l'allenamento una sorta di rituale ben conosciuto, ma rimarco sempre con decisione la mancanza di realismo anche nelle cose più semplici, come il camminare, l'avvicinamento, la sorpresa, ecc. Un buon training per la sopravvivenza deve includere movimenti di attacco e fuga, e tutte le volte che si è riusciti a colpire e ci si è ritirati ad una distanza più lunga, bisogna lasciarsi andare ad urla, posture, salti e gesta liberatorie di vittoria, di trionfo: fino ad un istante prima si stava ancora lottando per la vita, ora si è salvi. Sono comportamenti e manifestazioni che na-

scono spontaneamente se si dovessero sperimentare delle situazioni di vera sopravvivenza e possiedono un'energia di un'intensità incredibile, semplicemente forte e selvaggia. Colpi violenti accompagnati da urla rabbiose (il compagno di allenamento, per le metodiche trattate, è ovviamente protetto da robuste protezioni che assicurano le zone più vitali) e un'alternanza di repentini assalti e ritirate strategiche atte a tenere vivo il gioco. In ultima analisi, lo scopo è quello di stuzzicare il nostro istinto, di lasciar fuoriuscire la nostra "bestia" per riuscire ad attingere ad energie e forze straordinarie; questo nostro ospite va sempre ascoltato e stimolato al meglio. Non è un discorso tecnico né un miglioramento degli attributi e né una questione di mosse da imparare, è già tutto dentro di noi e quando serve scatta da solo. Se avete provato ad avvertire l'adrenalina in circolo a seguito di un incidente automobilistico o di un qualsiasi altro evento, dove la vostra incolumità ha vacillato temporaneamente, quel respiro affannoso, quelle gambe tremolanti, quella sensazione di tremore in tutto il corpo e quegli occhi sbarrati, sono il punto di partenza dei miei addestramenti in questo settore. Per ricreare ciò, impiego delle metodiche specifiche: alcune per la conoscenza della propria natura violenta e il suo utilizzo, altre per imparare ad ascoltare la nostra paura, sempre ovviamente in maniera controllata, ma sia nella prima forma che nella seconda, il fine è imparare a conviverci, sia in allenamento che nella realtà.

Un altro modo sbagliato di stimolare è quello in cui gli attacchi sono semplicemente dei movimenti bruschi e improvvisi che creano la solita reazione preparata... Solo a trasformazione avvenuta le simulazioni raggiungono quel picco richiesto per attivare in maniera corretta riflessi e muscoli.

C'è un film "la preda nuda" che descrive alla perfezione cosa scatta in una persona, oramai civilizzata, se costretta a salvare la propria vita in ambienti selvaggi e braccata da veri guerrieri. Questa pellicola, degli anni sessanta, pur essendo datata e pur mostrando scene e tecniche di lotta con effetti per nulla paragonabili a quelle odierne, è semplicemente cruda e reale nei contenuti e l'attore, dall'inizio alla fine, scappa e combatte contro gli elementi e i guerrieri che lo vogliono uccidere, esclusivamente per sopravvivere; fugge inizialmente a piedi nudi ferendosi su terreni accidentati e pietrosi, ma riesce successivamente a recuperare delle pelli per proteggere le sue superfici plantari. Questo è un piccolo particolare, nel film si trova anche coinvolto in una guerra tribale, appicca volutamente un incendio per fermare l'avanzata dei suoi nemici, mangia cose crude, ecc, oltre ai combattimenti, ma, se costretti a correre, scappando e combattendo per sopravvivere, le scarpe o degli stracci sono di vitale importanza: difatti, per i guerriglieri della rivoluzione cubana, gli scarponi o le scarpe venivano considerati, per la tattica del mordi e fuggi, un'arma da tenere in perfetta efficienza, sempre nel limite del possibile e venivano recuperate dai caduti, sia da una che dall'altra parte.

PER INFORMAZIONI
Corrado Vella cel. 3395602337
www.jkdcorradovella.com
RAIDS: 0558497514

(Sotto) Utilizzo della corda per strangolare e portare a terra.