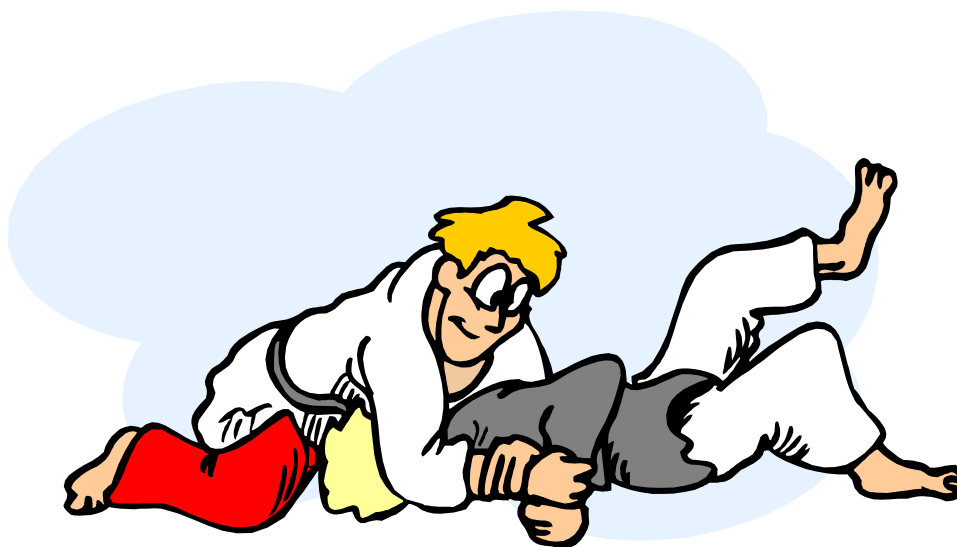


Lotta Libera

di Antonio Ugo Longo

Fu un onore aver conosciuto quindici anni fa il campione di lotta libera Gigi Chinasso uomo non alto e con lo sguardo intenso da non aver bisogno di parlare per farsi capire; con le cartilagini delle orecchie consunte perché ai suoi tempi le materassine erano in iuta. Significando molto nel personale percorso di crescita. Durante la pratica viene fuori come d'incanto l'equilibrio ed il carattere degli atleti e lo specchio della loro anima. I principianti quali sforzi sostengono per avvicinarsi al compagno, abituati alle distanze, all'avversario da combattere, alla rivalità. Pian piano si capisce l'importanza del venire strozzati e dello stare col volto a terra compressi dal peso del compagno. Ed il frenetico divincolarsi diviene un'energica danza, si abbassano le difese mentali e si annullano le distanze; indossando un semplice costume. Raggiungendo una reciprocità di azioni che permette di allenarsi e di allenare il compagno. Col tempo si chiudono persino gli occhi. Cosa c'è da guardare? Si impara a percepire l'intenzione e a conoscere il proprio corpo. L'io si annulla per i due poli dello stesso segno e si inventano delle leve che considerano le controleve; come nel gioco degli scacchi. Divenendo tecnica sopraffina e applicazioni di geometria e fisica. Muovendo in armonia e senza ripercussioni su ossa o tendini, grazie al contatto, tutti i muscoli difficili da allenare come il collo che è il fulcro e la parte più forte.

(Continua a pagina 16)



(Continua da pagina 15)

Le statue che tutti ammiriamo dell'epoca classica raffigurano atleti-eroi di questa nobile arte che hanno lasciato poemi magnifici tanto in Egitto in Medioriente quanto in India in Canada in Svezia in Giappone in Italia ed in ogni altro luogo del mondo.

Così la storia si innalza a filosofia.

Direi dalla "Divina Commedia" alla "Vita Nova".

Con la lotta cominciamo a pensare a chiederci il perché delle cose, a ragionare ad avere dignità.

In una parola ad essere uomini.

Ponendo le basi affinché da sportivi si acquisisca un comportamento sportivo.

Accettando la lotta accettiamo noi stessi e la vita cosicché fuoriusciamo dal "bozzolo" e avanziamo.

E nelle "arti marziali" continuiamo nella lotta libera e oltre a questi insegnamenti a terra, perché la "forza viene dal basso"; si dovrebbe riuscire a controllare "l'energia vitale".

Nostra, del compagno e oserei dire astrale.

Ottenendo il massimo dei risultati col minimo sforzo anche nelle posizioni in piedi dove il fulcro diviene la zona dell'addome.

Nel nostro stile di Karate di Okinawa il Goju-Ryu, è presente il Kata Sanchin

basato su tecniche di respirazione, controllo del tanden, che predispongono ad una "mente vuota".

Ed ancora con gli esercizi del Kakie dove i due compagni cercano un ipotetico baricentro, con i piedi in posizione Sanchin Dachi e le dita che sono puntate al suolo come le radici di un albero e le gambe ne rappresentano il tronco, col busto teso ma flessibile come i rami e le nostre braccia e le mani mobili come foglie al vento...

E lo Shiwari le cosiddette "tecniche di rottura" ne danno in concreto i risultati.

E la palestra piena di giochi diverrà magicamente Dôjô, "luogo della via".

Luogo dove si deve vivere imparando a godere di ogni attimo restando presenti e attenti, non permettendo a nessuno di rubarci il nostro tempo.

Considereremo così l'imponderabile come normalità, predisponendoci ad una certa plasticità mentale e spirito di adattamento.

Crede nelle capacità, seguire l'istinto ma adattare le cose che vorremmo fare alle mutevoli condizioni.

La natura non ha forse quattro stagioni?

Se queste premesse saranno sincere al di là dei diplomi delle cinture e dei gradi,

(anche i miei levrieri hanno il pedigree);

Nella pratica principe, lo Zazen, arrivo di questa via iniziatica. Sarà reale rinascita.

E come tale non si avrà difficoltà a stare qualche ora seduti a terra con le gambe in posizione del loto e la schiena dritta o a camminare lentamente nel Kin hin o a recitare dei Sutra.

Ora, allontanando i pensieri cercare finalmente noi stessi.

Con questa lotta libera

Che dovrebbe averci reso uomini liberi

Il bruco si trasforma in farfalla

perché volando

potrà amare altre farfalle

e anche morire.

Ma non avrà paura né di volare né di amare né di morire.

Perché ha capito che sotto di lei è tutto inutile...

E se sarà fortunata

questa semplice farfalla

Diverrà una regale Fenice

Alle donne

già nate che ci servono del riso bollito

ed appena nate

come la splendida Elise

figlia di Josien

e del grande Maestro P. Francesco Taiitsu Spongia