



L'arte mortale di Bruce Lee

Come ogni genio, Bruce Lee aveva la facoltà di far apparire la sua arte estremamente semplice. E' solo quando proviamo ad imitarlo che ci rendiamo conto di quanto invece essa sia difficile.

La velocità, l'equilibrio, la precisione, sono fattori non facilmente ottenibili.

Ci sembra quasi che Bruce possedesse dei segreti ignoti a noi tutti.

Ma Bruce ha sempre ripetuto a tutti i suoi discepoli che non c'era nulla di misterioso nel suo modo di combattere. La sua maniera di combattere era chiamata JEET KUNEDO - in, cinese 'Jeet' significa 'bloccare', 'Kune' vuol dire 'pugno' e 'Do' significa 'la maniera', il 'mezzo'. La sua arte quindi poteva venire chiamata: il mezzo per bloccare il pugno.

Come ogni buon artigiano, Bruce faceva molto affidamento sui suoi strumenti. « Le mani, i piedi, il mio corpo, sono gli strumenti del mio mestiere» diceva spesso. E come ogni buon artigiano, si assicurava che questi strumenti fossero sempre in perfette condizioni.

Prima quindi di descrivere con precisione i suoi colpi preferiti - colpo all'occhio, colpo alla gola, cattura del polso, ecc, dobbiamo vedere come procedeva Bruce, per mantenere i suoi strumenti sempre perfettamente affilati.

Se studiamo con attenzione uno dei suoi films - *Fist of Fury* - noteremo infatti che i suoi strumenti sono sempre taglienti. Come otteneva ciò? Pensiamo un attimo ad un pugilatore. Come si allena? Salto alla corda, punching-ball, ecc. Confrontiamo un pugile che abbiamo visto sul ring a

Bruce. Il pugile al suo confronto, è molto lento e prevedibile, dato che, generalmente, possiamo prevedere dove i suoi pugni andranno a colpire- Bruce si allenava anche come si allenano i pugili, tuttavia, i suoi allenamenti erano differenti in quanto non allenava solo qualche muscolo ma tutti i muscoli del suo corpo. Come ogni atleta, Bruce, prima di iniziare l'allenamento, si scaldava ma lo faceva usando due sole dita della mano. Per rafforzare i muscoli delle spalle, usava solo due dita di una mano! Era uno dei suoi esercizi preferiti! Naturalmente, per mantenersi in forma, correva. Spesso, la mattina presto, si faceva 7 miglia di corsa, prima molto lentamente, poi gradevolmente aumentando la velocità per finire in una corsa velocissima.

Per rafforzare i muscoli delle gambe, si esercitava alla sbarra: probabilmente avrete visto i ballerini esercitarsi alla sbarra; Bruce alzava una gamba, mantenendola parallela al terreno e nello stesso tempo piegava l'altra fintanto che le sue dita toccavano il terreno. Questo esercizio sembra semplice, ma non lo è: provatelo.

Bruce usava un fantoccio come sparring partner., Era stato fabbricato appositamente per lui: era alto 1,90, enorme, aveva le mani in legno, il collo in acciaio ed una gamba metallica. Bruce si allenava spesso con il fantoccio, in quanto poteva spingere a fondo i suoi terribili colpi 'senza tema di uccidere'.

Allo scopo di colpire più velocemente e con più precisione, Bruce si allenava anche contro un sacco di fagioli, appeso alla parete. Inoltre, usava anche il solito sacco che usano tutti i pugilatori, tuttavia non lo colpiva con i pugni, ma con i piedi. Lo colpiva per ore ed ore, questo per sviluppare i muscoli delle gambe e per aumentare la velocità dei suoi colpi. Un colpo lento è inutile ed inefficiente: potrete rendervene conto osservando due uomini in combattimento.

Un combattente che si regge su una sola gamba rischia di essere scaraventato a terra con estrema facilità. Bruce quindi insegnava a calciare velocemente in modo tale da poter



recuperare immediatamente l'equilibrio. Non credeva nella tecnica del salto ~ del colpo di piede: quando la usava, lo faceva solo per ottenere effetti drammatici; osservate, per esempio, l'ultima parte del « The Big Boss» e vi renderete conto di quanto « esteticamente drammatico» può essere questo movimento.

Per perfezionare i colpi con le dita, si allenava con una striscia di cuoio durissima.

Prima di passare ad; un altro argomento, dobbiamo ricordarci di un suo consiglio « per allenarvi, usate strumenti abbastanza duttili, elastici, strumenti che si irrigidiscano e mostrino la loro consistenza solo quando portate i vostri 'a fondo' ». A questo proposito, è utile ricordare che le basi strutturali del KungFu, psicologicamente parlando, vengono dal Yin e dal Yang. Lo Yin rappresenta la gentilezza, l'oscurità, la notte; lo Yang l'efficienza, la fermezza, l'essere brillante. Bruce ricordava sempre che lo Yin e lo Yang non erano due elementi separati, ma un'unica cosa non separabile. Il combattimento, infatti, non è solo l'attacco, ma anche la difesa; non solo velocità nell'azione, ma anche pazienza e tempismo. Iniziamo, per prima cosa, con l'elemento 'pazienza'. Bruce aveva imparato molto presto ad assumere l'esatta posizione d'attesa (per un attacco) chiamata « joan sien ». Significa distribuire il proprio peso su entrambe le gambe e sollevare le due braccia all'altezza del petto, la mano destra parallela alla sinistra. Tuttavia, anche se Bruce era stato molto precoce, occorrono mesi e mesi di allenamento e di pazienza per riuscire a dare il giusto equilibrio al corpo in vista di un attacco immediato. Stessa cosa dicasi per la posizione « jor mah»: in piedi, schiena leggermente incurvata, peso sulla gamba destra, mano sinistra all'altezza della vita con il palmo all'ingiù, mano destra leggermente in avanti all'altezza del petto.

Posizione, questa, ideale per l'attesa di un attacco. Difficile tuttavia da imparare.

Quando assumeva questa posizione di difesa, Bruce era tranquillo, poiché sapeva che ogni attacco sarebbe stato velocemente annullato. E dato che egli aveva sempre sostenuto che il Kung-Fu non è un'arte aggressiva, è importante per noi studiare attentamente queste, posizioni difensive. Per esempio, se un aggressore cercava di raggiungere Bruce con un pugno, egli aspettava fino all'ultimo momento per parare il colpo usando il suo braccio sinistro, in modo tale da far perdere l'equilibrio all'aggressore. E il colpo del piede? Bruce era molto bravo anche in questa tecnica. Uno dei suoi colpi preferiti era l'« High Straight Kick », che mirava al viso dell'avversario. Naturalmente, variava a seconda del metodo d'attacco: qualche volta difatti usava il « Middle Straight Kick ». Oppure, faceva scivolare velocemente il suo corpo di lato, proiettando contemporaneamente su se stesso e vibrando al corpo dell'avversario il famoso Downward Side Kick. Ecco perché si allenava ore di seguito alle sbarre. I colpi di piede possono essere usati sia in difesa sia in attacco. Bruce usava i piedi anche in un'altra maniera. Quando era attaccato da dietro e afferrato al corpo da un avversario più robusto di lui, si lasciava cadere da un lato, si voltava colpendo l'avversario con il gomito e, contemporaneamente, colpiva con i suoi piedi, quelli dell'avversario.

Questo naturalmente era fatto ad una velocità incredibile. Usava le sue ginocchia alla stessa maniera. Se era attaccato, si gettava da un lato picchiando contemporaneamente cori le sue ginocchia sul petto dell'avversario. Questo colpo richiede mesi di esercizi continui, dato che è facile, colpendo male l'avversario, rompersi o slogarsi un ginocchio. Un altro colpo di Bruce era il « nunchaku », è il nome di una parte metallica che unisce due anelli di una catena. Un colpo questo usato migliaia di anni fa dai combattenti del Kung-Fu quando venivano attaccati contemporaneamente da due o più avversari alla volta.

Decorsero dieci anni a Bruce per imparare bene questo colpo. Ma dopo 10 anni, lo poteva usare con molta disinvoltura; poteva imprigionare le braccia dell'avversario, strappargli con facilità la spada di mano; ma predicava costantemente che questo colpo dovesse essere eseguito solo se tutta la tecnica del Kung-Fu fosse già stata perfettamente imparata. Il «

www.nationaljkd.com



nunchaku" difatti, nelle mani di persone non sufficientemente addestrate, è un'arma molto pericolosa; e spesso, chi lo usa è quello che rimane ferito!

Di tutti i colpi il «Nunchaku », per Bruce, era quello che richiedeva maggiore applicazione e maggiore studio.

Sono stati fatti ultimamente molti commenti sulle varie tecniche del Kung-Fu.

Certuni hanno suggerito di mettere di fronte su un ring un pugilatore ed un combattente del Kung-Fu. Senza voler mancare di rispetto ai pugili, sarebbe come mettere di fronte in un circuito, una bicicletta ed una Ferrari.

L'arte di Bruce nulla aveva a che fare con la brutalità o con la magia. Essa derivava invece dalla pratica, dal sacrificio, dalla disciplina e dalla pace interna. Se Bruce fosse stato una persona nervosa, infelice, amara, non avrebbe mai potuto diventare il combattente che è diventato. Gli occorreva infatti molta calma per combattere con tale maestria; non poteva permettersi di perdere la calma, dato che avrebbe mortalmente. danneggiato gli avversari. Bruce era chiamato il Piccolo Drago. I draghi, nella leggenda, sputano fuoco dalla bocca. Bruce invece il fuoco lo possedeva internamente.

Articolo tratto dalla rivista " Kung_fu " del 1976.