

## CORSO SUL COMBATTIMENTO ISTINTIVO DELLE ARTI MARZIALI INTERNE

Questo corso, basato sull'applicazione pratica dei principi delle arti marziali interne, ha lo scopo di fornire le strategie di combattimento istintivo per fronteggiare in maniera adeguata una situazione reale.

Particolare attenzione viene posta:

- **Agli aspetti fisico-energetici e mentali** (esercizi di Power Stretching per rinforzare muscoli, legamenti, tendini e ossa e Zhan Ssu Jin (esercizi per lo sviluppo dell'energia a spirale)
- **Allo sviluppo del potere interno del corpo** (per essere in grado di emettere la propria forza interna in maniera esplosiva - Fa Jin),
- **All'uso dello Yi** (mente) nel combattimento istintivo

Saranno studiate le caratteristiche e le tecniche fondamentali dello **Xin Yi Quan delle Sei Armonie e dei Dieci Animali**, e l'applicazione pratica in coppia degli **Otto Principi** (le 8 Forze o 8 Jin) del **Tuishou**:

1. *Peng: parare*
2. *Lu: ritirarsi ruotando*
3. *Ji: premere*
4. *An: spingere*
5. *Lieh: separare*
6. *Cai: tirare in basso*
7. *Zhou: colpo di gomito*
8. *Kao: colpo di spalla*

Obiettivo primario del corso è quello di acquisire "lo spirito animale", ovvero sviluppare la capacità di identificazione con l'animale, di muoversi ed agire come un animale selvaggio, al fine di comprendere e saper applicare i principi del **combattimento istintivo**, pur mantenendo la lucidità e la capacità di controllo e di conoscenza tipici dell'essere umano.

**Come dice il M° Flavio Daniele nel suo libro "le Tre Vie del Tao":**

"...L'**allenamento al combattimento istintivo** è privo di schemi precostituiti e di movimenti standardizzati. Bisogna imparare a "**sentire**" l'energia dell'altro e rispondere in funzione del suo movimento, non bisogna "**ragionare**"; solo così si possono eseguire delle tecniche differenti una dietro l'altra in maniera rapida e veloce.

...**La guida dell'istinto** è più veloce, più sottile, più assoluta ed è in relazione diretta con la realtà più di quanto non lo sia la mente conscia.

...Il **combattimento istintivo**, non mirando alla vittoria in torneo o su un ring, ha un unico obiettivo: l'efficacia e l'efficienza nel combattimento reale, non solo nell'uno contro uno, ma anche in situazioni che comprendono armi, più avversari e situazioni, che essendo appunto reali, non sono codificabili.

E' necessario dunque operare un cambio di livello riprogrammando le proprie strategie di combattimento ad un livello superiore.

Questo è il livello delle strategie mentali: su questo piano gli attacchi e le possibili combinazioni d'attacco si riducono a poche combinazioni possibili, e di conseguenza anche le possibili risposte si riducono proporzionalmente.

In termini pratici questo significa che non si deve passare il tempo studiando tutte le possibili combinazioni d'attacco e le relative risposte di contrattacco, ma di organizzare adeguati schematismi psicofisici sia d'attacco che di difesa;...

...**Se** si passa dal piano delle *applicazioni delle tecniche* a quello *dell'applicazione dei principi* del gesto marziale, si capisce come uno stesso movimento serva per realizzare un pugno, una parata, una proiezione, una leva o usare un'arma.

...**Non esistono attacchi**, esiste l'attacco, non esistono difese esiste la difesa. Attacco e difesa si evolvono l'uno nell'altro in un fluire continuo. Il combattente istintivo raggiunge il massimo quando é in grado di fare diventare un *gesto qualsiasi* un *gesto marziale* e quando non possedendo né struttura né forma, diviene come *l'acqua che scorre* in grado di adattarsi ad ogni situazione."