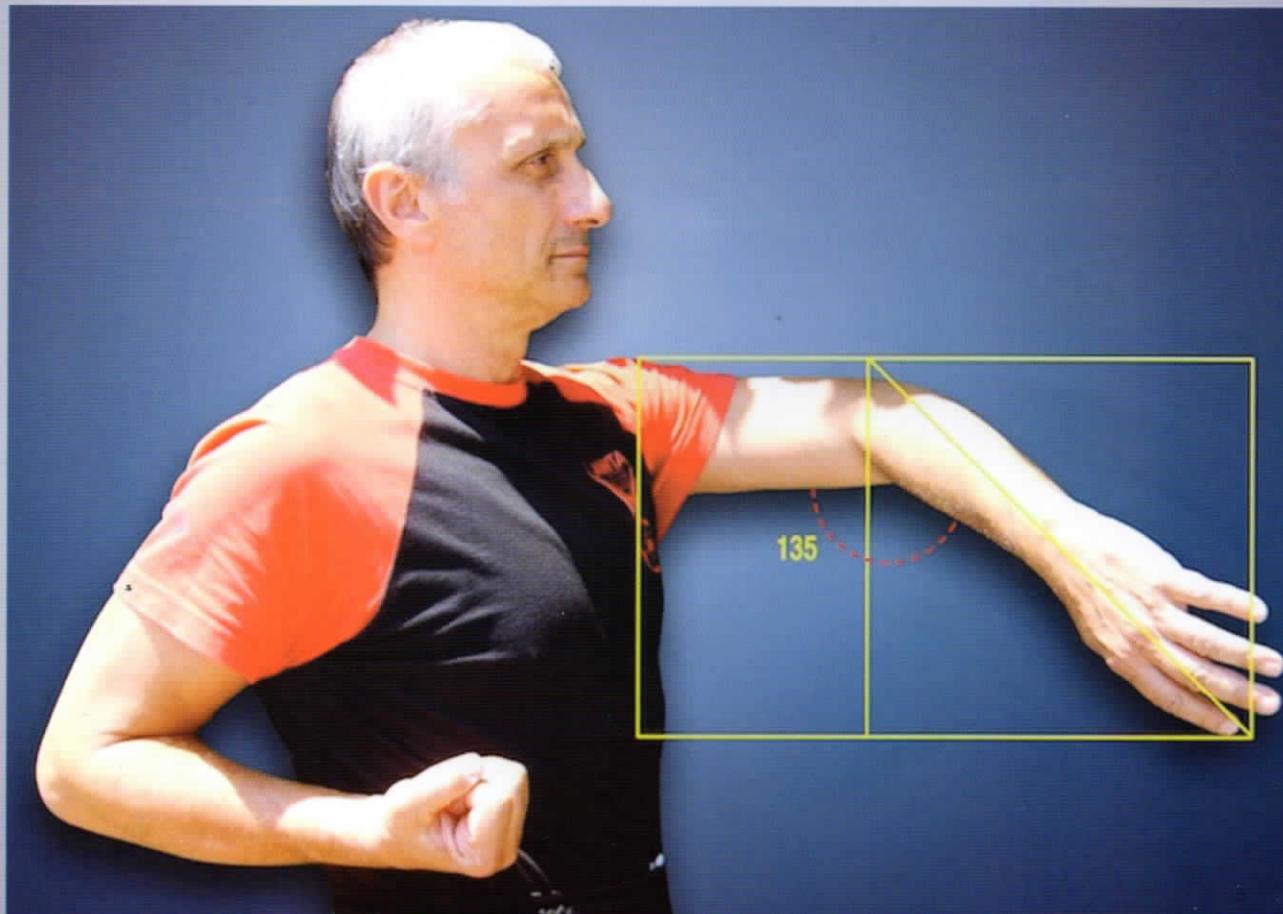


I NUMERI DEL BONG SAO

di

SIFU ALDO AUTUORI

- Salerno



“ARMONIA” è un concetto alla base di ambiti filosofici, fisici, estetici, biologici.

Ma è presente l'ARMONIA anche nel Wing Tsun? E se sì, come è possibile dimostrarlo?

Per farlo bisogna ricorrere a qualcosa che definisca l'armonia in termini apodittici, dimostrabili, e quindi sfruttare il numero ed il ragionamento matematico.

Il numero è stato ed è fondamentale per l'evoluzione dell'uomo.

Senza di esso non sapremmo più contare, ordinare, misurare, codificare.

Non sapremmo usare oggetti che oggi sono così quotidiani e scontati: dal forno a micro onde ai telefoni (fissi o cellulari), dalle carte di credito e conti bancari alle ordinazioni al ristorante.

E' grazie ai numeri che possiamo descrivere e rappresentare il nostro mondo. Ci sono poi alcuni numeri ai quali, per la loro particolarità, è stato attribuito un nome per identificarli.

Il caso del π (3,14), per calcolare l'area del cerchio, è uno dei più noti. Ma è il numero che è stato battezzato come il “numero aureo” ad attirare l'attenzione ed ad affascinare per le sue correlazioni con molteplici manifestazioni della natura; dall'architettura greca allo sviluppo delle code elicoidali delle conchiglie del nautilus, dallo sviluppo delle galassie alla moderna teoria dei frattali, dalla disposizione dei petali delle rose alla definizione del concetto di bellezza e armonia. Sarebbe arduo addentrarsi in una trattazione approfondita di questo

numero, che in onore dell'architetto greco Fidia, famoso per aver progettato il Partenone, viene anche chiamato Φ , ed esula dallo scopo di questo articolo il farlo in quanto il suo obiettivo è invece quello di trovare una correlazione di Φ con il Wing Tsun. Espresso in cifre decimali il valore di Φ è 1,60133.... e la sua rappresentazione matematica,

$$\frac{1 + \sqrt{5}}{2}$$

ci dice che è un numero irrazionale. La formula indicata rappresenta una delle soluzioni dell'equazione di 2° grado:

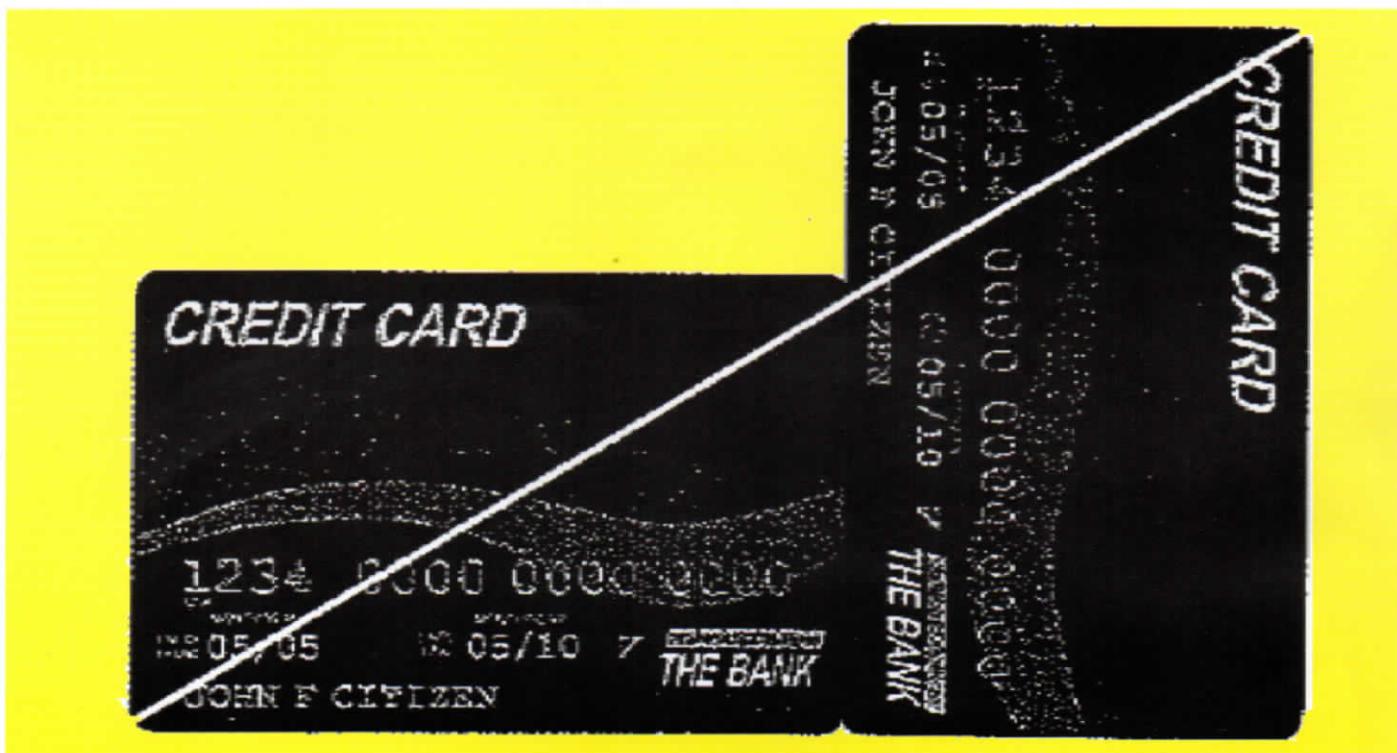
$$x^2 - x - 1 = 0$$

che altri non è che la rappresentazione dell'enunciato di Euclide sulla media ed estrema ragione. 

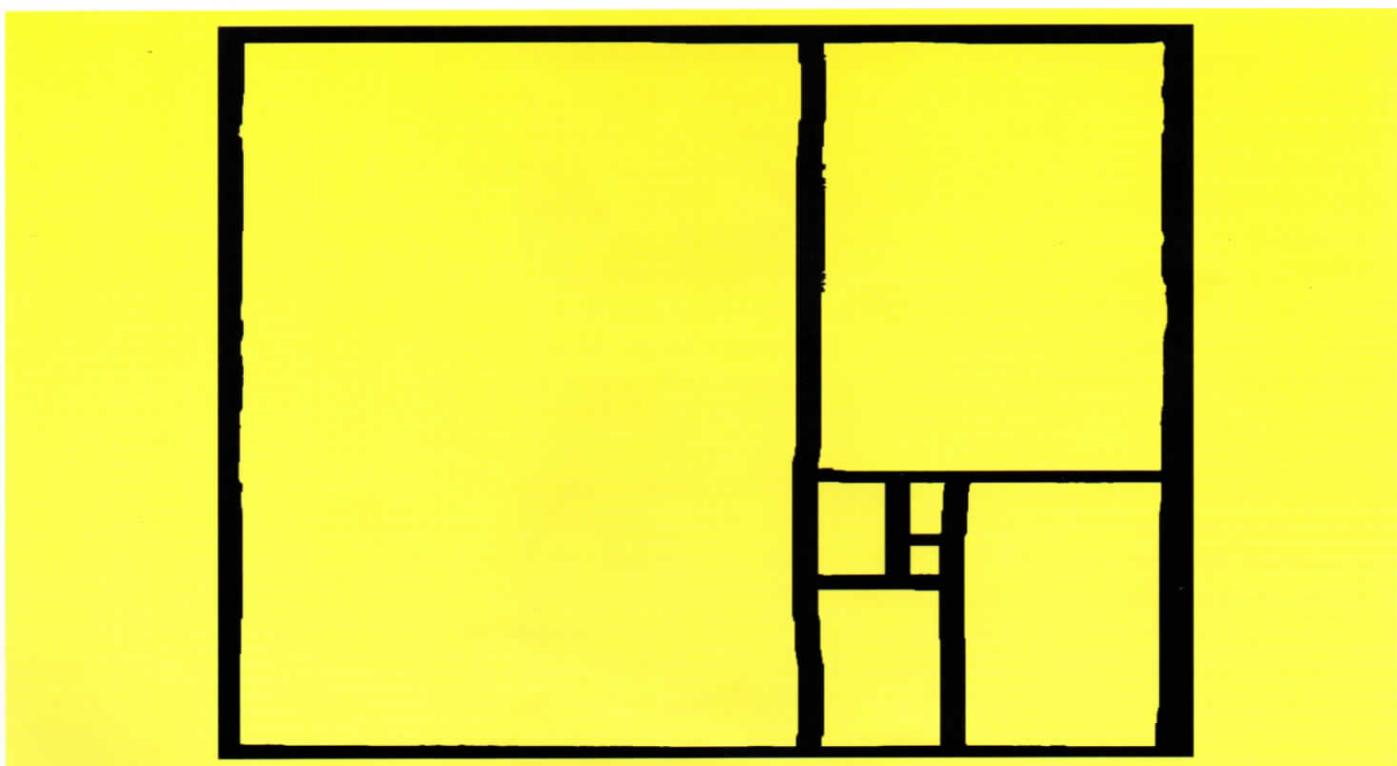
← Potremmo continuare citando i termini della successione di Fibonacci (chi ha letto il Codice da Vinci di Dan Brown sa di cosa parliamo) ma rischieremmo di essere ancora più criptici e di annoiare il lettore.

Quello che interessa per il nostro scopo, è vedere la rappresentazione del numero aureo, o sezione aurea, in termini geometrici ed in particolare con la figura geometrica del rettangolo.

Se prendiamo due carte di credito e le disponiamo affiancate una sul suo lato maggiore e l'altra lungo il lato minore, tracciando la diagonale sul primo rettangolo vedremo che il suo prolungamento sul rettangolo disposto sul lato minore terminerà nel suo vertice. Misurando i lati, e facendo il rapporto tra la base maggiore e la base minore vedremo con stupore riapparire il valore di 1,60133...

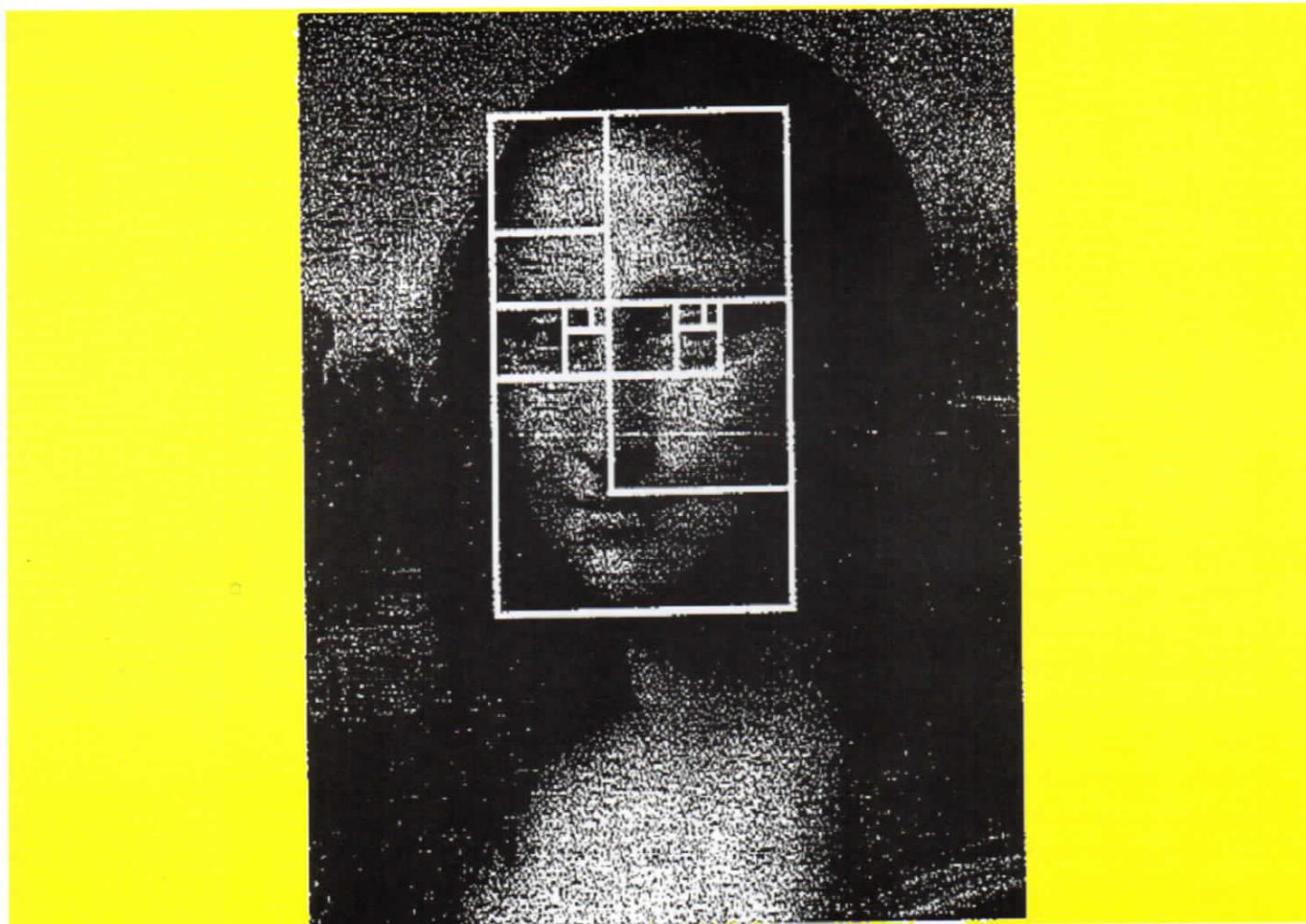


Ritorna dunque il numero aureo. Altra particolarità dei rettangoli che hanno questo valore di rapporto tra le basi è che, se dividiamo il rettangolo in un quadrato con il lato uguale alla base minore del rettangolo, la rimanente parte della figura geometrica sarà sempre un rettangolo con lo stesso valore di rapporto (1,60133) tra le basi e questa caratteristica si manterrà per tutte le suddivisioni o di aumento delle dimensioni sfruttando il quadrato della base maggiore di rettangoli di questo tipo.



E' possibile iscrivere il volto della "Gioconda" di Leonardo da Vinci in un rettangolo e scopriremo che esso è ancora un rettangolo aureo.

Come pure "l'uomo Vitruviano" o la "Vergine delle rocce" sempre di Leonardo. Questo ci dimostra che per Leonardo, come per la maggior parte degli artisti del mondo classico, i canoni di bellezza ed armonia delle forme hanno un preciso riferimento geometrico.



Il numero aureo esprime dunque un concetto di bellezza ed armonia e, se riusciamo a dimostrare che esiste una correlazione tra il Wing Tsun ed il numero aureo, avremmo la conferma che bellezza ed armonia sono componenti che sono alla base del WT. Chi pratica il WT sa che la sua bellezza risiede nella capacità di far adeguare armonicamente le reazioni istintive del nostro corpo a situazioni di stress, attacco, aggressione. Il movimento che più di ogni altro caratterizza il WT è il cosiddetto "braccio ad ala" o BONG SAO. Il Bong Sao è un movimento riflesso del braccio, quindi non volontario, a seguito di una pressione ricevuta su di esso nel contatto con il braccio avversario.

L'angolo che si va a formare tra i segmenti del braccio e avambraccio è di circa $135/136$ gradi.

In questa condizione i muscoli agonisti e antagonisti del braccio, bicipite e tricipite, risultano rilassati, condizione ideale per resistere ad una notevole pressione.

Ma 135° è l'angolo che si forma tra la diagonale del quadrato ricavato nel rettangolo aureo e l'altro rettangolo aureo a lui affiancato. E' possibile iscrivere il Bong Sao in un rettangolo aureo facendo correre l'avambraccio lungo la diagonale del quadrato e il braccio, dal gomito alla spalla, lungo il lato minore del rettangolo iscritto.

Questa coincidenza conferma che i movimenti che si eseguono nel WT sono naturalmente e geometricamente armonici. E quello che sembra il movimento più strano, più innaturale, che caratterizza il WT, perché non compare in nessun'altra disciplina, è quello che maggiormente racconta della sua armonia e della sua bellezza. Questa è una ulteriore dimostrazione del fatto che il WT nasce dalla naturalezza del movimento e, per questo, senza ricorrere a forzature di qualsiasi genere, orientato all'ottenimento della massima efficacia nell'azione. Essendo naturale il WT può essere praticato da tutti, il problema sta solo nel far riscoprire tale naturalezza a chi intenda praticarlo.

La maggiore difficoltà alla sua corretta esecuzione è rappresentata dal fatto che il Bong Sao che impariamo nelle forme della Siu Nim Tao e della Chum Kiu, è volontario e non indotto da una pressione esterna sull'avambraccio. E' la pratica del Chi Sao che consente al movimento di diventare un bagaglio naturale della propria tecnica motoria. Per il momento accontentiamoci di allenare e di effettuare il miglior Bong Sao possibile.