



IL M° SEIKICHI TOGUCHI
(1917-1998). Fondatore
della Scuola Shorei-kan

FUKU HOJO UNDO: LE PRATICHE COMPLEMENTARI DEL KARATE

di Peter Fabbroni

La natura letale della guerra ha generato in ogni cultura del mondo l'esigenza di sviluppare giochi ed esercizi che preparassero i Guerrieri alla realtà del combattimento. Questa esigenza sta alla base degli sport che si tramandano dall'antichità (corsa, lotta, scherma,...) ma anche delle coreografie marziali da praticarsi individualmente e a coppie (danze pirriche, kata, taolu...) che, tramandatesi fino ai giorni nostri, possiamo ancora vedere nelle arti marziali più o meno moderne.

Partecipando a questi giochi, due contendenti sospendono l'atavica disputa su chi sia più forte per imparare insieme a gestire la pressione fisica e psicologica di uno scontro nel modo più tranquillo, controllato e costruttivo possibile in modo da sviluppare, senza danni, i giusti attributi combattivi.

Nel Karate di Okinawa si praticano tantissimi di questi esercizi, molti dei quali mutuati dalle culture marziali più vicine (Cina e Sudest asiatico). Il Goju-Ryu Shorei-kan del M° Seikichi Toguchi è probabilmente la scuola che maggiormente ne ha sistematizzato l'apprendimento mediante l'applicazione in chiave didattica del Kaisai no Genri: la teoria dei Kata. I Kumite-undo (esercizi di combattimento) di questa scuola prevedono infatti:

Kiso kumite (sequenze preordinate che terminano con tecniche di difesa personale desunte dai kata)

Bunkai Kumite (applicazioni che seguono letteralmente lo schema dei Kata)

Jissen Kumite (combattimenti reali: sequenze avanzate di attacchi e contrattacchi letali portati in modo fluido)

Kaisai Kumite (applicazioni nascoste dei singoli movimenti dei Kata)

Irikumi (esercizi semiliberi di combattimento)

Shiai Kumite (combattimento libero a contatto, con armature)

Alla base di queste pratiche, specifiche della Shorei-kan, esistono però una serie di esercizi comuni a tutte le scuole di Karate che mirano a condizionare il corpo e a sviluppare attributi tecnici generali. Vediamone alcuni:

RENZOKU KUMITE (combinazioni a coppie): sono esercizi che allenano, in modo ripetitivo, le tecniche di base in sequenze preordinate portate a piena forza. Si possono praticare in posizione statica o in movimento e sviluppano il fiato, la precisione, lo spirito e le capacità difensive fornendo un primo livello di condizionamento degli arti. I più praticati sono i Sandan gi (Tecniche a tre livelli): sequenze in cui si portano vicendevolmente attacchi e difese portati alternativamente a bersaglio alto, medio e basso. Le foto illustrano una tipica Sandan gi a mano chiusa e una variante a mano aperta che introduce le schivate.

Ju



Sandan-gi

Esistono forme più sofisticate di Renzoku Kumite in cui si allenano ripetitivamente tecniche specifiche in modo da creare riflessi condizionati. Spesso si utilizzano per sviluppare la capacità di generare leve a partire da tecniche di parata come le Mawashi Hiki Uke (parate circolari aggancianti).



Mawashi Hiki Uke

KOTE KITAE o UDE TANREN: sono gli esercizi di condizionamento in cui i praticanti si colpiscono vicendevolmente con forza gli avambracci rendendoli nel tempo insensibili agli urti. La pratica mira soprattutto a sviluppare la forza interiore o Kei. Esistono tanti esercizi di Kote Kitae con varie finalità da praticarsi in posizione statica o in movimento. Le foto illustrano una sequenza che sviluppa il Muchimi (capacità di controllo dell'avversario mediante adesione).



Kote Kitae

KOTE GAKE o KAKIE: assimilabili al Tui Shou (mani che spingono) del Taichi, al Chi Sao (mani appiccicose) del Wing Chun e ad altre pratiche simili, sono esercizi di sensibilità tattile in cui si cerca, mantenendo sempre il contatto con l'avversario, di anticiparne le intenzioni e disperderne la forza fino a sbilanciarlo. Kote Gake è anche un esercizio energetico che allena la respirazione e sviluppa la forza interna o Kei. Esistono inoltre versioni di queste pratiche mirate a sviluppare questa abilità con gli arti inferiori (Ashi Kakie).



Kakie

Queste sono solo alcune delle pratiche complementari del Karate Antico. Vi invitiamo a praticarle solo con la supervisione di Maestri esperti che sappiano introdurle nei tempi e nei contesti più appropriati.

Per info su corsi e seminari Shorei-kan:
Info@sk-budo.com
www.sk-budo.com

Miyagi

