

# Il Kigu Hojo Undo

Allenamento con gli equipaggiamenti.

di A. Longoni

## Il Kigu Hojo Undo (1)

All'interno del sistema del Goju Ryu Shorei Kan vi è il Kigu Hojo Undo, ossia allenamento con gli equipaggiamenti. Gli equipaggiamenti sono svariati, ma i più importanti sono:

makiwara  
chishi  
sashi  
kami  
kongoken  
tetsuwa  
gomuwa  
tawara  
to

Questi attrezzi vengono utilizzati per rafforzare il corpo e prepararlo alla pratica del Karate.

Il loro utilizzo prevede i movimenti che corrispondono a tecniche Goju Ryu così da utilizzare i muscoli e le articolazioni specifici del programma Shorei Kan. Un altro punto fondamentale della pratica degli equipaggiamenti è l'uso della teoria respiratoria del kata Sanchin ed il tipo di lavoro che privilegia lo sviluppo della forza interna (Kei) rispetto a quella muscolare esterna (Riki).

La pratica con gli equipaggiamenti è fondamentale nello Shorei Kan e si svolge solitamente non durante la lezione ma prima o successivamente all'allenamento.

Vediamo ora in breve di analizzare gli strumenti uno ad uno e di dare dei suggerimenti per la loro costruzione.

Il primo e più importante strumento è il Makiwara. Il Makiwara geiko è l'esercizio con strumenti più autentico dell'arte di difesa a mani nude ed è pratica-

to da tutti gli stili di Karate.

Il chishi è formato da un'asta alla cui estremità è fissato un peso. Normalmente la massa è costituita da cemento in cui è affogata una asta di legno. La massa è solitamente di circa 5 kg e l'asta è tale che il chishi nella sua altezza arrivi al ginocchio del praticante. Per praticanti più esperti si possono anche costruire chishi con masse superiori o con aste più lunghe.

Si può ridurre l'allenamento con il chishi ad un semplice lavoro muscolare di elasticizzazione e fortificazione delle articolazioni dei gomiti e delle spalle, condizione assolutamente necessaria per la corretta esecuzione delle tecniche di Goju Ryu. In particolare modo è un esercizio per allenare chudan-uke, kentsuiuchi, seiken-tsuki ed altre tecniche.

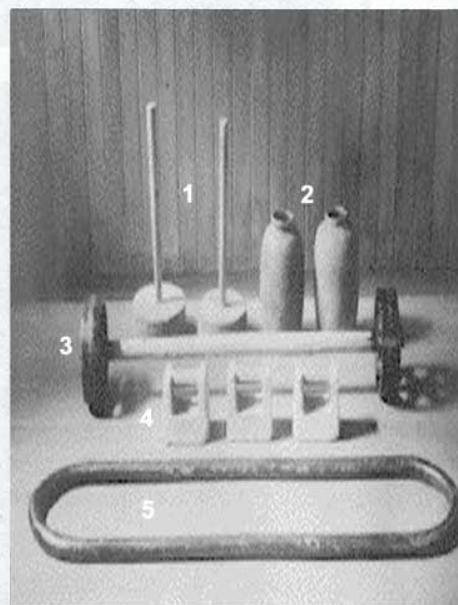
Il chishi si pratica sempre nella posizione shiko dachi: è buona norma quindi prima di iniziare l'allenamento di stazionare in detta posizione per qualche minuto.

Il sashi (letteralmente «pietra a lucchetto») è formato da una pietra o da un blocco di cemento di forma piramidale tronca con un foro parallelo alla base che gli conferisce l'aspetto di un lucchetto. Il suo peso varia tra 5-10 kg.

I sashi vengono solitamente utilizzati in coppia, uno per mano per eseguire tecniche come seiken-tsuki, uraken-uchi, uke-waza ed altre. Esso può anche essere usato con i piedi per allenare keri-waza. Le foto mostrano alcuni esercizi con il sashi.

Il kyukan è formato da una lunga asta con due masse alle estremità. Solitamente le masse sono costituite da cemento (5-10 kg cadauna) e l'asta da un bastone in legno di adeguata robustezza. È un attrezzo che fa lavorare principalmente il busto con torsioni laterali mantenendo stabile la posizione shiko-dachi ed il bloccaggio delle spalle.

Per quanto riguarda la realizzazione degli attrezzi vi diamo i seguenti consigli. Il kyukan va costruito utilizzando un bo robusto. Per le masse è bene utilizzare delle grosse latte da riempire



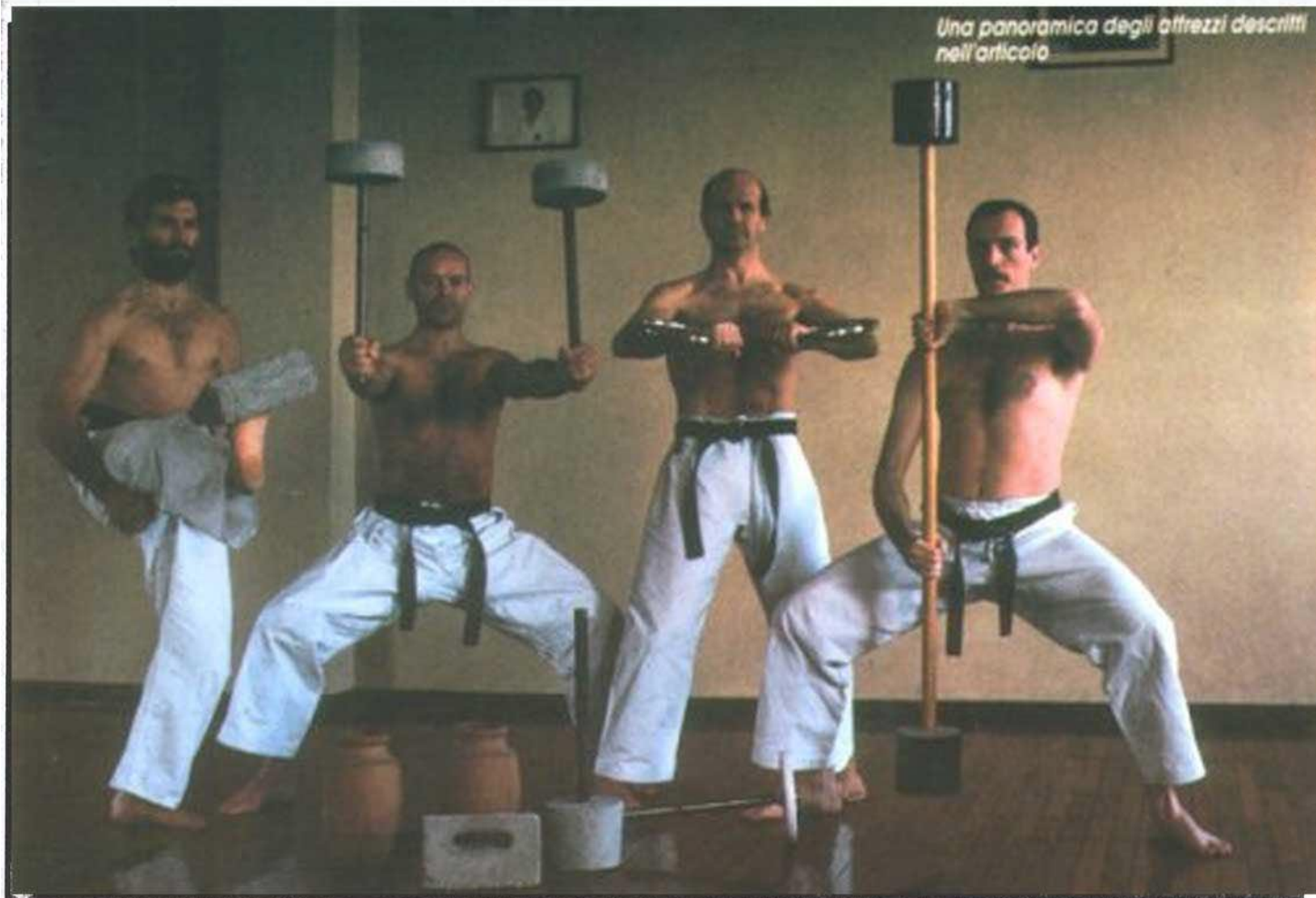
Alcuni attrezzi del Kigu Hojo Undo:

- 1) Chishi : pesi asimmetrici
- 2) Kami : vasi in terracotta
- 3) Kyukan : bilanciere
- 4) Sashi : Pietre "a lucchetto"
- 5) Kongoken : anello in ferro

di cemento. Per la migliore riuscita conviene infilare trasversalmente dei chiodi nell'estremità del bastone che verrà affogata



Una panoramica degli attrezzi descritti nell'articolo



Il M. Funakoshi al Makiwara



Così si possono usare i sashi



Il kyukan

nel cemento. Per il chishi l'operazione è analoga. Per il sashi dovete avere uno stampo fatto ad uopo.

Voglio infine ricordarvi di praticare con gli equipaggiamenti sempre sotto la guida di un istruttore Shorei Kan qualificato

che vi controlli le posture, l'esecuzione degli esercizi e la respirazione.



# Kami, tetsuwa e kongoken

Continua la serie sull'uso degli equipaggiamenti tradizionali del karate di Okinawa.

di Andrea Longoni

All'interno del sistema del Goju-ryu Shorei-kan vi è il Kigu Hojo Undo, ossia allenamento con gli equipaggiamenti. Gli equipaggiamenti sono svariati, ma i più importanti sono: Makiwara, Chishi, Sashi, Kyukan, Kami, Kongoken, Tetsuwa, Gonuwa, Tawara e To.

Riprendiamo qui l'esposizione degli equipaggiamenti già iniziata nel precedente articolo (vedi *Samurai* maggio '94 sui chishi, sashi, kyukan) ed i consigli per la loro costruzione.

Il **Kami** è un vaso in terracotta di forma allungata con una apertura tonda e sporgente tale da essere afferrata agevolmente dalla vostra mano. Lo studio dei *kami* fu introdotto ad Okinawa dal maestro Kanryu Higahonna (1840-1910), l'antesignano del Goju-ryu, al fine di studiare la coordinazione tra respirazione, movimento e contrazione muscolare e per sviluppare le tecniche di presa.

I *kami* serve per sviluppare l'energia interna tramite l'uso della respirazione Sanchin e per rafforzare le mani e gli avambracci. Esso viene usato esclusivamente nella posizione sanchin e la respirazione è sonora come nel kihon kata Sanchin. Data la facilità con cui si mette impropriamente forza nelle spalle e conseguentemente ci si ingobbisce, particolare cura deve essere posta dall'istruttore che assiste l'esercizio con i *kami* nel controllo severo della postura e delle contrazioni muscolari.

È importante l'utilizzo di una presa specifica la quale deve essere effettuata con il pollice

piegato come mostrato nella foto.

È consigliabile iniziare la pratica con i *kami* vuoti, al fine di apprendere correttamente i movimenti ed aumentarne successivamente la massa. Per aumentarne la massa si può usare acqua, sabbia od altro materiale (es. limatura di ferro); ovviamente a seconda della densità del materiale si otterrà una massa finale differente.

A Okinawa è famosa una storia che ha per protagonista il maestro Chojun Miyagi (1888-1953) ed i suoi *kami*. Egli ne aveva una coppia gigante pieni di sabbia sino all'orlo e sfidava chi si riteneva forte anche solo a sollevarli. Nessuno vi riuscì mai mentre egli li maneggiava quotidianamente; in più d'una dimostrazione del maestro Miyagi con i suoi *kami* il vaso si rompeva per l'eccessiva massa contenuta!

Il **Tetsuwa** è un anello realizzato in tondo di acciaio che viene afferrato dal karateka ed usato (sempre in coppia) in una vasta gamma di esercizi tipici del Goju-ryu Shoreikan. Impugnati saldamente gli anelli, gli esercizi vanno svolti tenendo sempre il corpo del Tetsuwa aderente all'avambraccio in modo da esercitare continuamente una forte sollecitazione a torsione del polso.

È un attrezzo assai importante per studiare le parate chudan e gedan, Hari uke e Kusabi uke, il bloccaggio delle spalle (chinkuchi) ed altre tecniche di braccia. Si possono anche usare per degli esercizi di rafforzamento degli avambracci. Gli esercizi

con i tetsuwa si eseguono sempre in sanchin-dachi.

Il **Kongoken** è certamente l'equipaggiamento più strano e pesante della intera serie.

Esso fu introdotto ad Okinawa dal maestro Chojun Miyagi alla fine degli anni 30. Nel 1935 il maestro Miyagi si trovava alle Hawaii ove vide un attrezzo simile usato dai lottatori delle isole. Al suo ritorno ad Okinawa egli si mise a studiare un attrezzo analogo ma più adatto alle tecniche del karate: nacque così il kongoken.

Può essere usato singolarmente o in coppia, in sanchin-dachi, shiko-dachi, zenkutsu-dachi od altre posizioni. A causa della sua forma estremamente versatile si presta all'esecuzione di una varietà realmente notevole di esercizi. Può essere usato per esercitare shiko dachi, per le torsioni del busto, per preparare il busto all'esecuzione di proiezioni, per allenare shotei uchi, per gli avambracci, per fare flessioni sulle braccia e sulle gambe ed altro. Dato il suo peso elevato è certamente l'attrezzo che impone un maggiore lavoro muscolare tra tutti quelli visti sino ad ora.

Esso è formato da un tondo in acciaio forgiato a forma di ovale con i due lati maggiori rettilinei e paralleli. Nella sua dimensione principale esso misura circa 170 cm., la sua larghezza è di 60 cm. circa. A seconda della sezione del tondo utilizzato, si possono costruire kongoken di peso variabile tra i 30 ed i 60 kg.; i primi adatti per principianti e persone dalla struttura più esile, i secondi per i soli



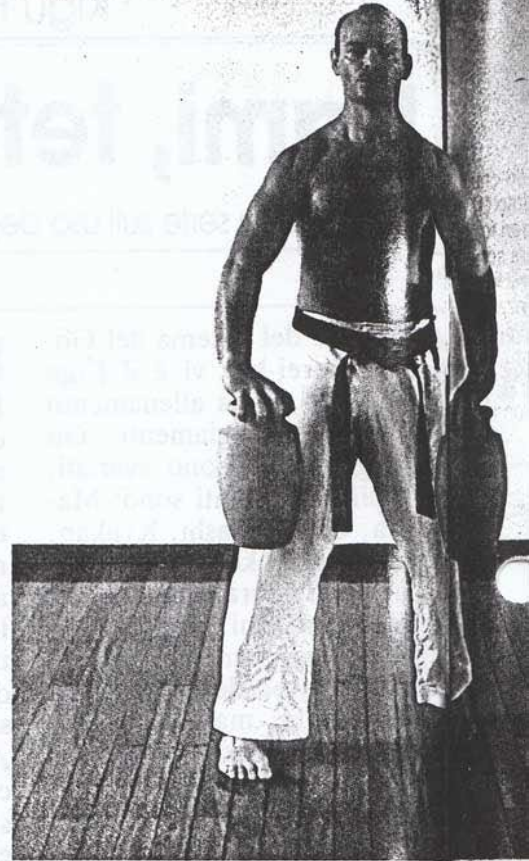
praticanti più esperti ed allenati. Per quanto riguarda la realizzazione degli attrezzi vi diamo i seguenti consigli. Il kami nella sua altezza deve arrivare poco sotto al ginocchio e deve avere



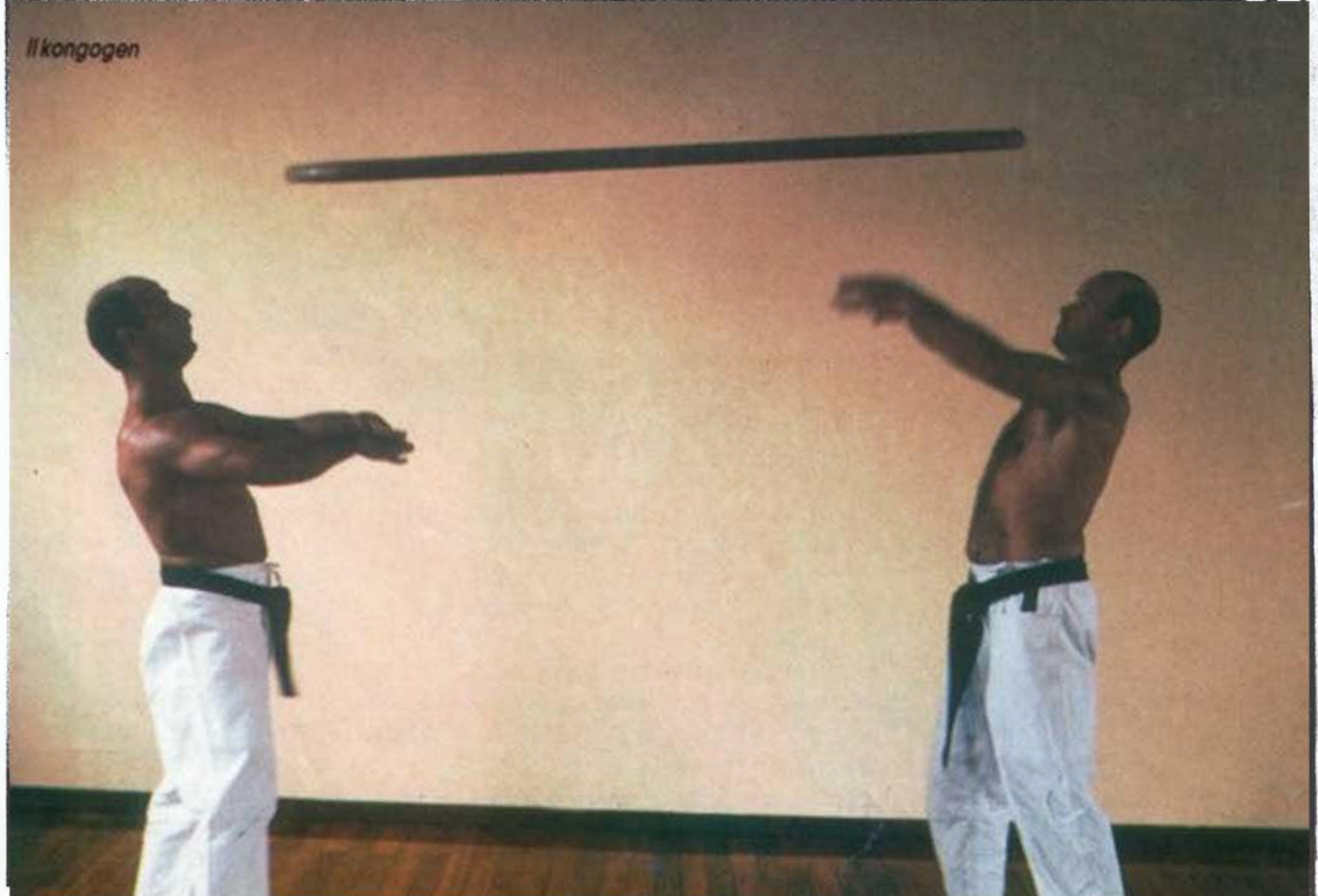
un diametro della imboccatura tale da essere agevolmente afferrato dalla vostra mano. Difficilmente si trova un vaso sifatto in vendita; è conveniente allora farlo realizzare su proprio disegno da un abile artigiano della terracotta (ve ne sono ancora di molto bravi ed economici). È importante che lo spessore del vaso e soprattutto dell'imboccatura siano adeguati per l'uso del kami. Se intendete usare dell'acqua come massa è bene fare impermeabilizzare l'interno del vaso con apposite vernici.

Per la costruzione dei tetsuwa e del kongoken vi dovete rivolgere ad una officina meccanica dotata di macchina per calandrare in modo che, a partire dal tondo di acciaio, ve lo possa sagomare secondo le vostre esigenze. Il tetsuwa è un anello con un diametro di 30 cm circa, realizzato con tondo di 25-30 mm di diametro, per una massa di 4 kg circa. Dopo averlo sa-

*Il kami*



*Il kongoken*







gomato l'anello va verniciato o meglio cromato a spessore. Il kongoken, da realizzarsi nelle misure sopra indicate, può essere realizzato con tondo compreso tra i 35 ed i 50 mm di diametro, per ottenere la suddetta gamma di masse tra 30 e 60 kg. L'attrezzo va quindi verniciato

e ricoperto di nastro per migliorarne la presa. Voglio infine ricordarvi di praticare con gli equipaggiamenti sempre sotto la guida di un istruttore Shorei Kan qualificato che vi controlli l'esecuzione degli esercizi, le posture e la respirazione.

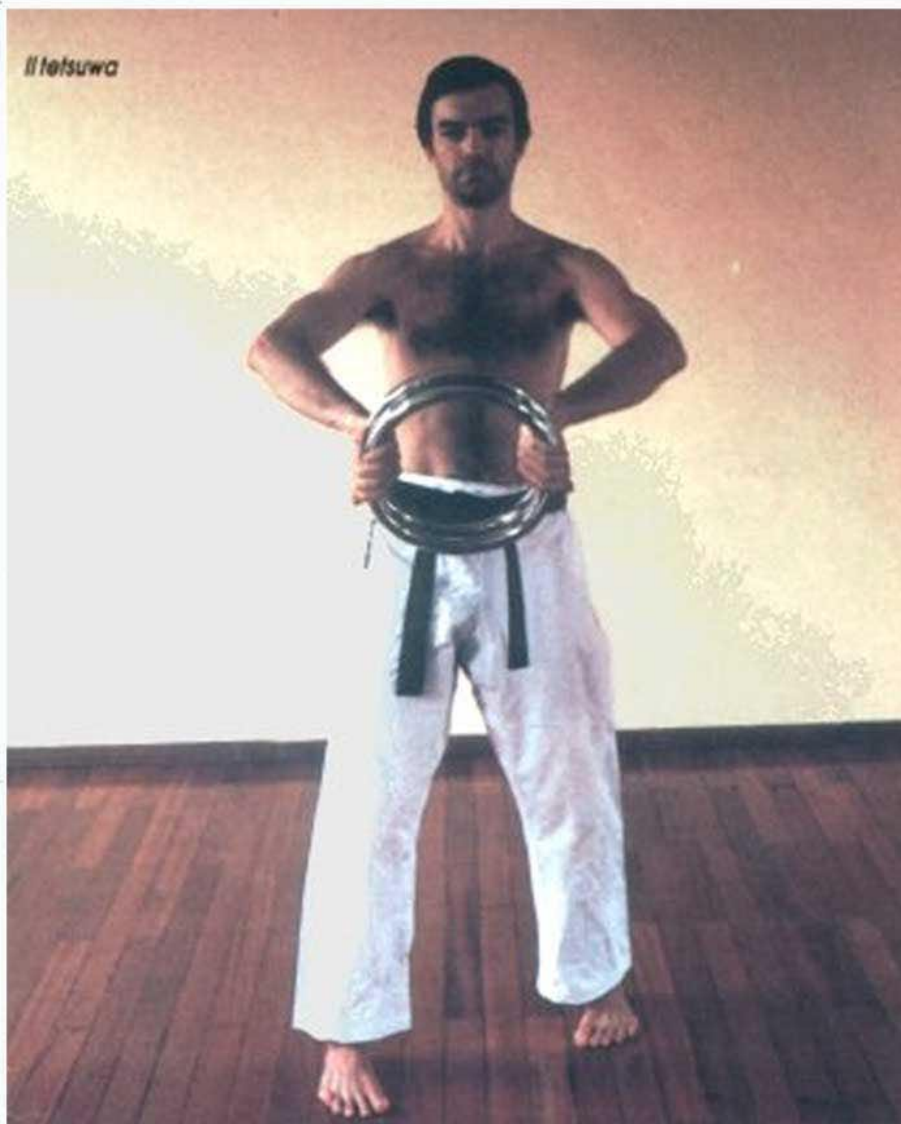


Foto storiche col M. Miyagi mostrano l'importanza che veniva data in passato al Kigu Hojo Undo