

OKINAWA KIKO

di Peter Fabbroni

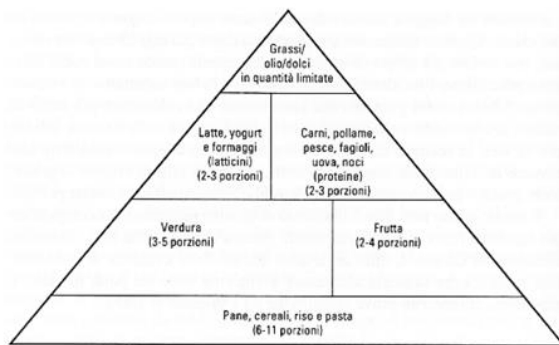


Figura 4 - La piramide alimentare del ministero dell'Agricoltura americano.



Figura 5 - La piramide alimentare di Okinawa.

Dopo il best seller "The Okinawa Program", non è ormai più un segreto che la popolazione dell'arcipelago delle Ryu Kyu goda di condizioni che garantiscono una buona salute fino a tarda età e un'aspettativa di vita notevolmente superiore alla media. Le motivazioni di questa longevità sono da ricercarsi nello stile di vita peculiare di Okinawa che si basa su cinque elementi profondamente interconnessi:

- 1) il regime alimentare
- 2) il piano di esercizi fisici
- 3) l'atteggiamento psico-spirituale per ridurre lo stress
- 4) il sostegno fra la popolazione
- 5) l'integrazione tra terapie mediche orientali e occidentali

L'interesse dell'occidente, sempre alla ricerca di scorciatoie per ottenere risultati specifici, si è concentrata sulla celebre "dieta di Okinawa" e le pubblicazioni hanno dato poca enfasi a un fatto estremamente importante:

Okinawa è la terra di origine del Karate, la maggior parte della popolazione lo pratica e ogni attività culturale (pittura, danza, architettura...) ne è permeata.

Praticare Karate a Okinawa significa anche dedicarsi ad un regime di educazione fisica praticato da centinaia di anni e frutto del sincretismo di pratiche igieniche e salutistiche quali lo Yoga, il Chi-Kung, il Do-in e tante altre, provenienti dalle culture con cui l'isola, da sempre importante centro commerciale, veniva a contatto. Lo scopo di queste pratiche, conosciute come Hojo Undo, era quello di mantenere sempre i guerrieri in perfetta efficienza.



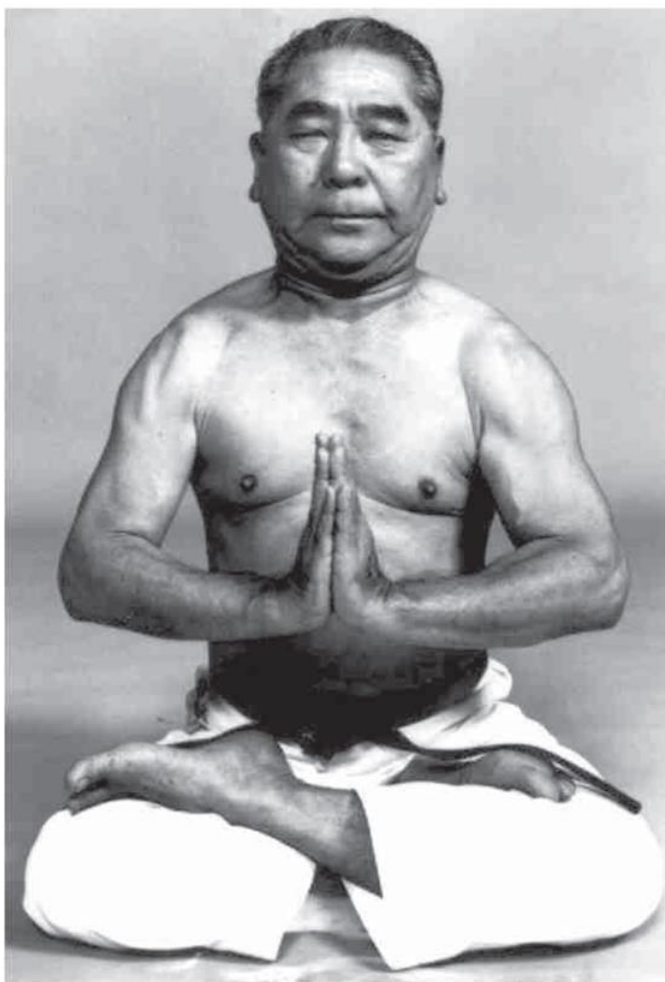
Collegamento tra danza di Okinawa e Karate

Il Goju-ryu del M° Chojun Miyagi è la scuola di Karate che maggiormente ha compreso l'importanza di queste metodologie nello sviluppo psico-fisico del praticante. Facoltoso, dotto e infaticabile ricercatore, il M° Miyagi ha creato un programma specifico di allenamento a corpo libero (Jumbi Undo), con attrezzi (Kigu Hojo Undo), rilassamento e meditazione (Seiri Undo).



Il M° Miyagi e i suoi allievi praticano Kigu Hojo Undo

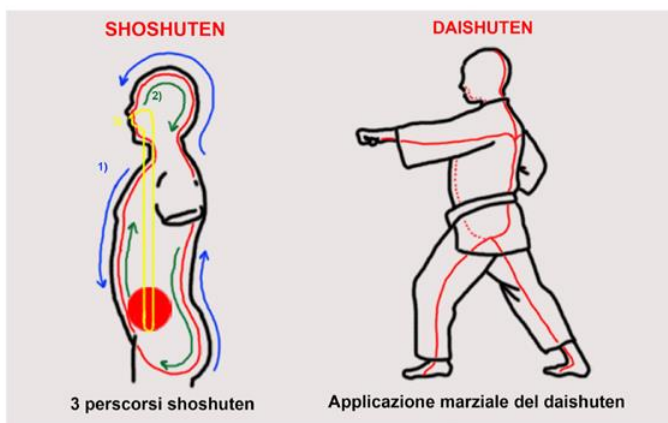
La corrente Shorei-kan del M° Seikichi Toguchi ha poi ulteriormente sviluppato il sistema di di Miyagi e, grazie all'apporto del M° Toshio Tamano, elaborato un metodo didattico con oltre 300 esercizi chiamato Daruma Taiso.



Il M° Seikichi Toguchi

Una parte importantissima del Karate e del Daruma Taiso consiste nelle pratiche energetiche o Kiko (Chi Kung) il cui scopo è la coltivazione del Ki o energia vitale nel Tanden attraverso: visualizzazioni del passaggio dell'energia attraverso i meridiani, specifici movimenti del corpo e varie tecniche respiratorie. A livello marziale il Kiko mira a sviluppare la forza interiore, denominata Kei, che agisce indipendentemente dal Riki o forza muscolare.

I movimenti in grado di sviluppare il Ki sono quelli in caduta, in apertura e in torsione e controllando la respirazione, addominale (fukushiki kokyū), si guida l'energia in circuiti energetici conosciuti come piccola e grande circolazione celeste (sho-shuten e dai-shuten). La prima ha finalità di tipo meditativo e alchemico ed è propedeutico alla seconda che insegna a proiet-



tare l'energia alle estremità.

Ogni esercizio nel Daruma Taiso può essere praticato individualmente con una duplice finalità: atletica o energetica a seconda dell'esperienza di pratica e dalla capacità introspettiva. Alcuni esercizi, per le loro affinità, sono particolarmente efficaci quando vengono praticati in sequenza e possono considerarsi come veri e propri kata di Chi Kung marziale:

Niogake: tecniche di attacco a 5 livelli da eseguirsi in shiko dachi



Gassho: esercizi dei monaci a mani giunte da eseguirsi in sanchin dachi



Kekka Fuza: esercizi dalla posizione del loto



Go Fun Daruma Taiso: sequenza "da 5 minuti" in posizione accovacciata



A titolo esemplificativo descriveremo uno degli esercizi Gassho, reso famoso dal film Karate Kid quando il M° Miyagi cura l'infortunio del giovane Daniel con l'imposizione delle mani.



1) Da Sanchin Dachi, inspirando dal naso, lingua appoggiata al palato superiore, congiungere senza tensioni le mani all'altezza del petto e trattenere il respiro per tre secondi concentrandosi sul Tanden. Immaginare di assorbire l'energia del cielo attraverso la corona e quello della terra attraverso il punto dei piedi Yu-sen.



2) Espirando delicatamente con la bocca, stendere le braccia congiunte sopra alla testa. Le labbra formano una O e la lingua è sospesa al centro del cavo orale.



3) Inspirare e ripetere la fase 1)



4) Espirando delicatamente come al punto 2), stendere le braccia, con mani sempre congiunte, in avanti a livello del plesso solare.

5) Ripetere per tre volte i punti 1), 2), 3) e 4).

Gassho fortifica il Ki in tutto il corpo e deve essere svolto lentamente e senza tensioni. Diversamente da altre ginnastiche per la salute, ogni esercizio di Daruma Taiso è propedeutico alla pratica del Karate e nasconde tecniche di difesa personale.

La sequenza illustra applicazioni marziali dell'esercizio Gofun.



Il detto "Ken Zen ichi Nyo" (il pugno e lo Zen sono indissolubili) è nel Daruma Taiso estremamente pertinente.

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