

TENSHO KATA DELLA TRASFORMAZIONE

Jinshin wa tenchi ni onaji: "la mente è tutt'uno con il cielo e la terra"

Ketsumyaku wa nichigetsu ni nitar: "I cicli del corpo sono come quelli del sole e della luna"

Ho wa Goju o donto su: "Tutto nell'universo respira duro e morbido"

Mi wa toki ni shigai hen ni ozu: "Agisci in accordo con il tempo e i mutamenti"

Te wa ku ni ai sunawachi hairu: "le tecniche emergono in assenza del pensiero cosciente".

Shintai wa hakarite riho su: "per catturare il momento opportuno bisogna avanzare e indietreggiare"

Me wa shiho wo miru wa yosu: "gli occhi devono guardare nelle quattro direzioni"

Mimi wa yoku happo wo kiku: "le orecchie devono ascoltare in tutte le otto direzioni"

Sono traduzioni del Ken no tayu hakku: un poema in otto versi contenuto nel celebre Bubushi. Questo testo, arrivato dalla Cina, tratta di filosofia, strategia, medicina, storia marziale e tecniche di combattimento ed è ritenuto uno dei documenti più importanti del Karate di Okinawa. Il Maestro Miyagi, che ne ha studiato profondamente il contenuto, ne rimase affascinato e battezzò il suo stile di kara-

dere a riferimento un concetto molto importante della cultura orientale: quello della trasformazione. Nel Goju-Ryu, uno dei Kata che meglio esprime questo aspetto è Tensho: un esercizio creato dal Maestro Chojun Miyagi prendendo spunto da un'antica forma cinese chiamata Rokkishu. Tensho significa "Mani che ruotano": nome che descrive una particolare se-

un immaginario punto di forza lungo varie parti del polso che, nei momenti di transizione dei cambi di direzione, assume pose specifiche molto simili alle Mudra delle statue Buddiste. È una forma molto importante che insegna a trasformare ed adattare le proprie azioni in base alle circostanze in modo fluido e naturale: una difesa può diventare un attacco e viceversa, una tecnica



te Goju Ryu proprio ispirandosi al terzo verso del Kempo Hakku. Goju-Ryu significa stile duro (go) e morbido (ju): un nome che esemplifica le qualità tecniche della scuola caratterizzata dall'alternanza tra movimenti potenti a gestualità sinuose; proprio per questo sono in molti a considerare il termine Goju come sinonimo concettuale dello Yin Yang: le due polarità del Tao. Se volessimo trovare un filo conduttore in questi otto versi non si può non pren-

denza del Kata eseguita a mano aperta in cui ogni tecnica viene generata dalla precedente e corrisponde al caricamento della successiva. Come nel simbolo del TaiChi, l'estremo Yang di un movimento corrisponde all'estremo Yin del successivo sviluppandosi nelle tradizionali 8 direzioni in una continua trasformazione. Durante l'esecuzione, il praticante deve visualizzare e controllare il movimento dell'energia che circola nel corpo, coordinandolo con la respirazione e muovendo

balistica può diventare una leva o una proiezione e così via... Il Kata parte allo stesso modo del più conosciuto Kata Sanchin, con una serie di tecniche di pugno e parata a mano chiusa eseguite molto lentamente concentrandosi sulla respirazione. Questo sta a significare che Tensho rappresenta un'evoluzione di Sanchin che ne costituisce la base tecnica indispensabile. Ad un certo punto il Kata cambia sia nel ritmo che nell'esecuzione: introduce



tecniche respiratorie avanzate che prevedono inspirazioni multiple e la sequenza che da il nome al Kata sopra descritta, prima con la mano destra, poi con la sinistra e successivamente con entrambe le mani. Questo cambio di impostazione suggerisce che, una volta costruite le fondamenta la tecnica deve evolvere in forme più leggere ed adattabili.

Il Kata termina poi in modo molto simile al Sanchin esprimendo il concetto

che, per migliorarsi, dobbiamo sempre tornare alle basi ed esplorare nuovi metodi di allenamento per comprendere in modo più approfondito quello che già si conosce.

Questo approccio che può essere definito evolutivo è ben rappresentato graficamente da una spirale ascendente, ogni nuovo livello determina una competenza più estesa e profonda della materia, trasformando al tempo stesso chi lo perse-

gue. Un approccio trasformativo che parta dal Sanchin, il cui nome significa "Tre battaglie" non può non interessare i tre ambiti a cui le tre battaglie si riferiscono: corpo, mente e spirito. Coerentemente questi ambiti condividono un processo a tre fasi che comprende: 1) imitazione 2) elaborazione 3) liberazione e le cui implicazioni possono essere così schematizzate:

ASPETTO CORPOREO

1. Esecuzione corretta delle tecniche
2. Consapevolezza corporea (affondamento, equilibrio, contrazione/rilassamento...)
3. Libera espressione del corpo, movimento spontaneo

Pratiche corporee complementari nella scuola Shorei-kan:

Daruma Taiso (Yoga marziale)

Kigu Hojo Undo (allenamento con gli attrezzi)

Tandoku Hojo Undo (allenamento ai fondamentali ed combinazioni ripetitive a coppie)



ASPETTO MENTALE

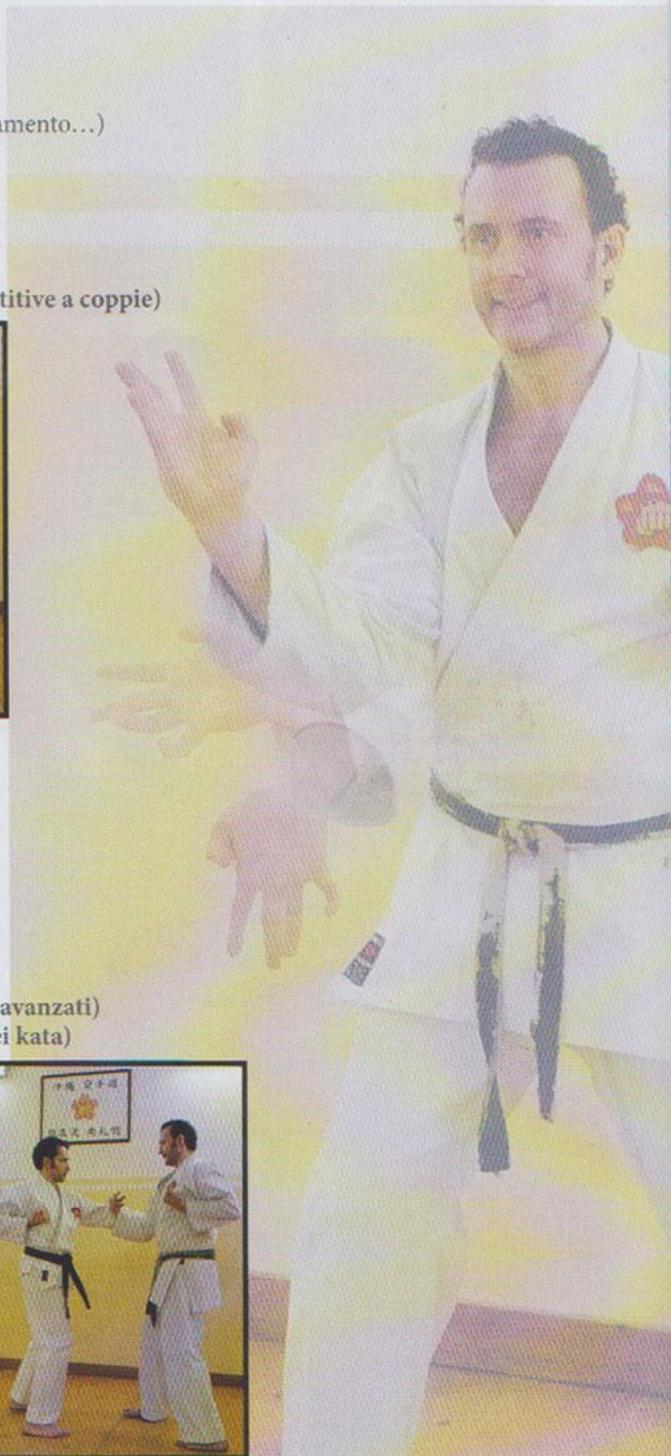
1. Memorizzazione della sequenza
2. Studio delle applicazioni e degli aspetti teorici / storici / filosofici
3. Libera interpretazione

Pratiche mentali nella scuola Shorei-kan

Kiso Kumite (combattimenti pre-ordinati)

Jissen Kumite (combattimento reale: esercizi avanzati di combattimento avanzati)

Analisi dei Bunkai e del Kaisai (studio delle applicazioni e della teoria dei kata)



ASPETTO SPIRITUALE

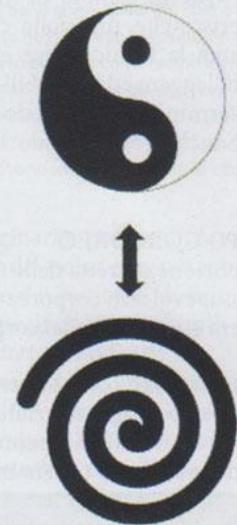
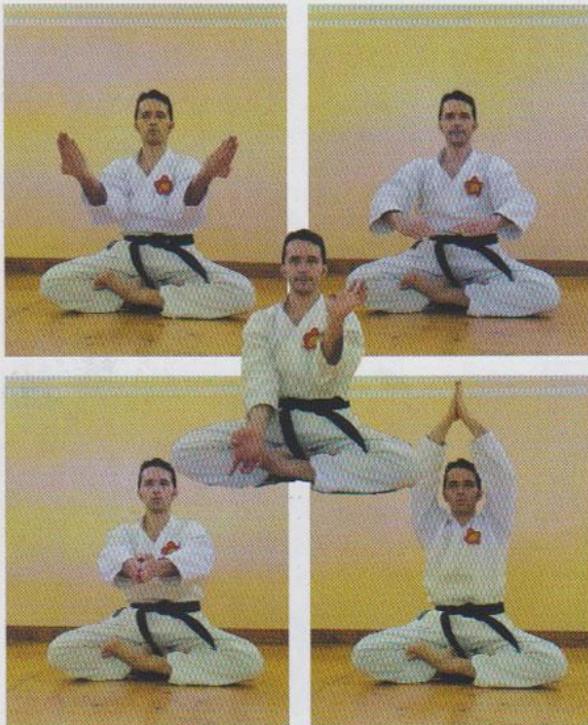
1. Introspezione, tecniche respiratorie attraverso il quale il Ki l'esterno (ki) entra nella ns dimensione interiore
2. Consapevolezza dei percorsi e centri energetici, sviluppo energetico: il ki viene trasformato
3. Consapevolezza dell'indivisibilità tra se e il tutto: Il Ki torna all'esterno e si unisce all'universo)

Pratiche spirituali nella scuola Shorei-kan

Gassho no kiko: esercizi dei monaci

Kiko: esercizi energetici che derivano dal Chi Kung e dal Do-in

Meditazione



Nessun esercizio marziale può essere definito puramente corporeo, mentale o spirituale e la sopra esposta divisione è da considerarsi come più una catalogazione intellettuale che reale. Ma quando un kata come Tensho viene esaminato attraverso le citate pratiche complementari, la

consapevolezza in ciascuno dei tre ambiti cresce, stratifica e si riflette in un Kata vivo. Cambia l'esecuzione del Kata in quanto è l'esecutore dello stesso che è costantemente trasformato. . E il Go-ju può così manifestarsi ed esprimersi liberamente in un continuo divenire.

Per informazioni sulle attività Shorei-kan, corsi e seminari:
www.sk-budo.com – info@sk-budo.com

Peter Fabbroni

VIENI A PROVARE

SHOREI 尚礼館 Kan

info: 393-9607668

Lezioni collettive e private di:
GOJU-RYU KARATE - KOBUDO (Difesa armata)
AUTODIFESA - DARUMA TAISO (Yoga marziale)

Corsi adulti: SHODAN sede principale in Via Monari 21 (lun-gio)

Corsi junior: SHODAN 2 Via Gorizia 12 (mar) - DON BOSCO Via Bismantova 23 (lun-gio)

www.sk-budo.com