

IL GOJU

Massimo Rebonato



Indice

1	INTRODUZIONE	2
2	DURO E MORBIDO NEL GOJU	3
3	IL KAKIE	5
4	CARATTERISTICHE GENERALI DEL GOJU	8
4.1	TECNICA PRINCIPALE	8
4.2	ENERGIA TOTALE	9
4.3	RESPIRAZIONE	9
4.4	POSIZIONE	9
4.5	VIBRAZIONE	10
5	KATA. ELEMENTI FONDAMENTALI	11
6	KATA DI BASE	12
6.1	KATA GEKISAI DAI ICHI-NI	12
6.2	KATA TENSHO	12
6.3	KATA SAIFA	13
7	KATA SANCHIN	14
8	ASPETTI FILOSOFICI DEL GOJU	18
8.1	CONTENUTO E CONTESTO	18
9	CONCLUSIONI	20

Capitolo 1

INTRODUZIONE

Goju deriva da due termini contrapposti Go (duro) e Ju (morbido). Secondo una concezione comune a quasi tutta la coltura estremo-orientale, tutto quello che è prodotto nella natura deriva dalla sintesi di principi opposti (yang-principio positivo e yin- principio negativo). Anche la struttura del nostro corpo che è composta da parti dure (tessuto scheletrico) e parti molli (tessuto muscolare) contiene il dualismo di Go e Ju. Il Goju si ispira e riflette questa idea di base, infatti dal punto di vista tecnico “Go” significa “agire positivamente”, attaccare, contrastare duramente e contrattaccare (in linea di massima corrisponde al principio ispiratore e di derivazione della scuola “dura” del Kung fu); “Ju” significa invece “agire negativamente”, schivare, sfuggire l’attacco, utilizzare in proprio favore la forza dell’avversario (principio ispiratore e di derivazione della scuola “morbida” o interna del Kung fu). Questo aspetto dell’impostazione tecnica è la ripresa di un principio che predomina anche nel Ju Jitsu, bisogna abbattere l’avversario sfruttando la sua forza ed evitare di opporre forza contro forza. È opinione diffusa che il Karate sia un’arte marziale che predilige la lunga distanza nel combattimento. Il Goju all’opposto è un’arte marziale, che nella sua strategia di combattimento, ricerca la corta distanza per applicare le sue caratteristiche tecniche offensive. Lo stesso Jigoro Kano (fondatore del Judo), che conosceva il Karate di Funakoshi, rimase profondamente impressionato dalla dimostrazione che Chojun Miyagi (il fondatore del Goju-Ryu) diede in suo onore in occasione della visita di Kano ad Okinawa nel 1927. Dopo la dimostrazione Kano chiese a Miyagi: “Ci sono ne-waza (tecniche di lotta al suolo) nel Karate?” Miyagi rispose che nel Goju-Ryu non solo ci sono tecniche di ne-waza ma anche nage-waza (tecniche di proiezione), shime-waza (tecniche di strangolamento) e gyaku-waza (tecniche di leva articolare) e ne dimostrò alcuni esempi sottolineando l’importanza del controllo respiratorio nell’azione.

Capitolo 2

DURO E MORBIDO NEL GOJU

Ci sono 2 filosofie per cui lo stile può essere inteso con questo nome:

- 2 modi di bloccare
- 2 modi di contrattaccare

In realtà i due metodi sono congiunti. Il vero significato delle parole duro e morbido è da attribuire al modo e alla posizione in cui si blocca, che può essere a mano aperta o chiusa, ed eseguita in modo potente o rilassato. È evidente che non è un metodo semplice, in quanto la parte morbida è esclusiva degli esperti. I bloccaggi duri usano forza contro forza, sono movimenti lineari contro altri movimenti lineari, e quindi interrompono l'azione avversaria. I bloccaggi morbidi usano tutta la forza del corpo avversario e una minima del proprio corpo, devono essere circolari e diretti per neutralizzare l'azione avversaria, richiedono movimenti veloci del corpo assieme a quelli circolari delle parate. Questi movimenti possono essere laterali ed evasivi oppure all'indietro o circolari. I movimenti del corpo sono importantissimi per imparare i due concetti di parata. Solitamente i bloccaggi hanno traiettorie frontali e il corpo si muove nella stessa direzione o in quella opposta alla parata. Nei bloccaggi morbidi invece il corpo e le mani si muovono in direzioni anche diverse. Per i bloccaggi duri è importante colpire in punti esatti (solitamente nell'incrocio tra la linea orizzontale e quella verticale descritte dalla traiettoria del colpo). Nei bloccaggi circolari il movimento del corpo porta l'avversario in una posizione a 45 gradi rispetto al proprio centro del corpo.

Un altro modo di interpretare il significato di Go-Ju è quello del contrattacco. Nel caso di un attacco potente avversario è possibile deviare la traiettoria del

colpo con un bloccaggio morbido (Ju) e contrattaccare con un colpo potente (Go) nelle parti indifese del corpo avversario. Le parti indifese devono essere preferibilmente delle parti morbide (Ju) del corpo avversario (muscolarmente oppure energeticamente). Questo susseguirsi di Go e Ju può non terminare mai e fa sì che il metodo di difesa di questo stile di Karate sia longevo e applicabile in qualunque arte marziale. In altro modo, è possibile liberarsi da una presa morbida (Ju) con un movimento duro e forte (Go) e poi mettere in leva articolare l'avversario con un movimento morbido (Ju), ma con una respirazione e una postura molto potenti e quindi ancora dure (Go). Quest'ultima fase, in cui si esegue un movimento morbido con una respirazione dura, ma con massima contrazione muscolare, fa in modo che nella stessa tecnica siano presenti entrambi i principi Go e Ju. In questo caso si parla di Ibuki, che in altre parole è una respirazione con forte tensione muscolare e un movimento dolce e scorrevole delle mani. Se per caso si sta eseguendo una tecnica in Ibuki e il movimento termina con un piccolo scatto, anche se poco percettibile (come di solito avviene per gli studenti inesperti), non si può più parlare di Ibuki ma di tecnica dura (Go); questo errore è molto grave in quanto rischia di trasformare un vantaggio sull'avversario in una sottomissione all'avversario. Il modo migliore per allenare questi principi è ovviamente una pratica costante e intensa, ma che deve essere specializzata. Nel GoJu, esistono 2 esercizi che reputo principali per questa preparazione: il Kakie e la pratica di alcuni Kata, che fanno da base per lo studio degli atleti esperti.

Capitolo 3

IL KAKIE

Il praticante di GoJu esercita continuamente le proprie abilità nel combattimento ravvicinato, sia attraverso l'uso di particolari attrezzature d'allenamento che sviluppano la capacità di presa, di leva, di stabilità e forza, sia con la capacità di usare tutto il corpo coordinato con il respiro e l'energia (Ki) nelle applicazioni tecniche.

Inoltre pratica vari esercizi di combattimento:

- combattimento rallentato finalizzato a migliorare la creatività d'azione e l'istintualità
- applicazioni in coppia del Kata, con particolare enfasi posta sullo Zanshin e sulla determinazione nell'azione
- combinazioni più o meno complesse di attacco-difesa
- combattimento libero a corta distanza e con contatto pieno, che permette, con o senza protezioni apposite, di applicare tecniche di calcio alle gambe e di ginocchio, atemi a mano aperta e di gomito, prese, leve, proiezioni e Ne-Waza (lotta a terra)

Infine, un esercizio caratteristico di combattimento ravvicinato, definito dal fondatore Chojun Miyagi: "L'autentico combattimento del Goju-Ryu", è il Kakie, che ha radici antiche anche nella forma del Chi-Sao cinese. Il Kakie è un interessante punto d'incontro di differenti esercizi di Karate-do, connette la fondamentale e profonda ginnastica terapeutica e i principi meditativi del Kata Sanchin, la ricchezza tecnica del Bunkai Kumite (ovvero sequenze di tecniche di combattimento a coppie che ricalcano le tecniche dei Kata) e la potente dinamica del combattimento a contatto pieno del Karate Goju-Ryu di Okinawa. Le situazioni di combattimento a corta distanza, tipiche del Kakie, richiedono delle abilità specifiche, che non possono essere sviluppate

attraverso pratiche di combattimento a lunga distanza. A corta distanza è più difficile parare e attaccare con atemi, poichè spesso gli attacchi non possono essere percepiti con la vista, in quanto l'avversario è molto vicino e sono lanciati da una distanza ridotta. Questo richiede una specifica capacità di sviluppare potenza, senza nessun caricamento del colpo; il tempo di reazione è inoltre ridotto al minimo. Il combattente allenato a questo tipo di combattimento, giunto alla corta distanza, cercherà di aderire al corpo dell'avversario per percepirne le intenzioni, attraverso le tensioni e distensioni muscolari e le canalizzazioni energetiche, soffocandone sul nascere l'azione o reindirizzando l'energia a proprio vantaggio. Morio Higaonna Sensei è solito dire: "Il Kakie è particolarmente indicato nel combattimento a corta distanza. Nel normale kumite sono per lo più gli occhi che leggono le intenzioni dell'avversario. Nel combattimento ravvicinato, invece, è vitale percepire il movimento dell'avversario attraverso il tatto". Questo sviluppo della sensibilità con e senza contatto, è strettamente collegato ad uno stato mentale ed energetico che può essere definito come intuizione o sesto senso. La realtà del combattimento impone al combattente, che cerca la corta distanza, di sviluppare la capacità di assorbire qualche colpo nel chiudere la distanza. In altri termini, è necessario assorbire gli attacchi in quelle aree del corpo, che possono essere protette attraverso una specifica contrazione muscolare e attraverso particolari cambiamenti della posizione di guardia. Il GoJu prevede molti esercizi che forgianno il corpo, affinché acquisisca questa resistenza all'impatto, e che inoltre permettono di sviluppare la capacità di assorbire l'impatto nel modo più razionale e meno dannoso, attraverso la giusta coordinazione tra movimento, contrazione e respiro. Fondamentale è inoltre incrementare la propria energia vitale (Ki), accumularla nel Tanden (baricentro del corpo, ma anche centro di energia del corpo) e indirizzarla alle aree che subiscono il contatto, fondendo il Ki nelle ossa, muscoli e tendini. La base per lo sviluppo di queste abilità energetiche è l'allenamento del Kata Sanchin. Il Kata Sanchin è finalizzato proprio all'unificazione della mente e del corpo, attraverso l'incremento e il controllo del respiro e dell'energia, ed è considerato una forma di Kiko, esercizio per il Ki. Sanchin significa proprio risolvere i tre conflitti tra corpo, mente e respiro (ma anche spirito). Nel Kakie i due (a volte tre) praticanti partono da una situazione di contatto dell'avambraccio anteriore e cercano una forte stabilità attraverso il radicamento sviluppato con l'allenamento del Kata Sanchin, abbinato alla necessità di essere estremamente mobili e leggeri negli spostamenti (questo fa perfettamente comprendere i principi Go e Ju), quindi cominciano a spingere verso il corpo del compagno. La spinta, che può trasformarsi in atemi, può avvenire sul piano orizzontale o su quello verticale. La risposta alla spinta sarà quella di deflettere la forza attraverso il corretto movimento delle anche e di tutto il corpo.

La capacità di controllare e redirigere la forza dell'avversario, nel combattimento a corta distanza, richiede di essere in grado di:

- controllare
- assorbire
- deflettere
- evadere la forza stessa

La capacità di controllare la forza dell'avversario è sviluppata attraverso dei movimenti, che si trovano oltre che nel Kakie anche nei Kata. Questi movimenti sono pesanti ma fluidi, sono caratteristici di tecniche di presa e di parata evolute che, oltre a deflettere l'energia dell'attacco, tengono sotto controllo e disturbano l'equilibrio dell'avversario per il tempo sufficiente al contrattacco. Le abilità richieste in quest'azione sono quelle di assorbire e di restituire. Nel movimento verso l'avversario la potenza è penetrante, mentre nel movimento di ricezione della forza viene utilizzata energia sufficiente ad assorbire la forza e redirigerla verso il suolo o il centro del corpo. La capacità di assorbire la forza è anche utilizzata in particolari parate morbide (ju), spesso combinate con spostamenti, schivate con tutto il corpo o solo col busto (come il tai sabaki). La capacità di deflettere un attacco può essere combinata con la capacità di far rimbalzare via la forza dell'attacco. L'evasività utilizzando per esempio tai sabaki è difficile da padroneggiare nel combattimento a corta distanza, ed è allenata attraverso il Kakie, permettendo di ottenere attraverso lo spostamento di tutto il corpo o parte di esso, una migliore posizione strategica rispetto all'avversario trasformando la difesa in contrattacco.

Capitolo 4

CARATTERISTICHE GENERALI DEL GOJU

4.1 TECNICA PRINCIPALE

Occorre partire dai Kata per trovare il significato reale della tecnica. Quando si parla di tecnica nelle arti marziali bisogna distinguere tra:

- tecnica principale o definitiva (nel Karate rappresentata da colpi di pugno, gomito, percosse, etc.)
- tecnica di supporto (es. parate)

Le tecniche principali sono quelle mortali, definitive, che danno valore all'arte marziale stessa. Se durante un combattimento il praticante non è in grado di produrre un tale tipo di tecnica, allora si espone notevolmente, poiché l'avversario diventa più aggressivo una volta colpito, e lo scontro molto pericoloso, col rischio di essere battuti. Se invece il praticante è in grado di sviluppare a pieno la tecnica e quindi di distruggere l'avversario, avrà un grande vantaggio psicologico e quindi una maggior fiducia in sé stesso e di conseguenza raggiungerà la stabilità emotiva. Questa dote permette di valutare correttamente ciò che succede, elimina i fattori negativi che possono inserirsi nella psiche di una persona. La mancanza di queste incertezze produce anche dei vantaggi a livello della salute fisica della persona. Il Karate non usa armi, perciò è più difficile trovare la tecnica definitiva. Da un punto di vista tecnico, molti maestri di Karate hanno studiato per trovare e definire la tecnica principale. Per raggiungerla occorre lavorare molto in profondità perciò si necessita di un alto livello tecnico.

4.2 ENERGIA TOTALE

Si deve usare l'energia totale del corpo nell'esecuzione delle tecniche. Per produrre questa energia abbiamo bisogno di forza esterna, che si esplica con una spinta verso il suolo o pressione; insieme alla rotazione delle anche essa è la forza di reazione che dà luogo all'azione e quindi alla tecnica. Senza questa forza esterna non possiamo incrementare l'energia interna, nè spostare il centro di gravità. Ad esempio, nel Kumite sportivo spesso si vedono delle tecniche che usano solo la parte superiore del corpo e non, per esempio, la rotazione delle anche o la pressione dei piedi contro il suolo. Quindi si creano degli sbilanciamenti del corpo, con conseguente cattivo controllo della tecnica e quindi si rischiano incidenti pericolosi. Il secondo aspetto è rappresentato dalla mente, essa deve controllare completamente l'esecuzione della tecnica. Un allenamento utile è quello di immaginare che la nostra tecnica arrivi oltre bersaglio (avere cioè un'immagine mentale corretta), e solo in un secondo tempo la si esegue materialmente.

4.3 RESPIRAZIONE

Per usare l'energia interna è importante la respirazione, la sensazione deve essere quella di premere con i muscoli addominali verso il basso. Il percorso della respirazione è circolare: parte dalla parte posteriore della zona lombare, prosegue poi nella parte anteriore dell'hara o zona addominale, infine si esercita una pressione verso il basso (credo con una contrazione del muscolo trasverso dell'addome, con un'azione simile a quella del torchio addominale). A questo punto occorre unire mente e corpo, esse insieme devono essere in perfetto equilibrio. Se manca questo equilibrio non c'è tecnica corretta, inoltre ha grande importanza lo sguardo e occorre continuare a spingere mentalmente anche dopo aver colpito.

4.4 POSIZIONE

La forza che noi produciamo, attraverso il lavoro esaminato in precedenza (forza esterna ed energia mentale) e che viene trasmessa al bersaglio, necessita di una posizione solidissima, altrimenti si creerebbe una dispersione di forza. La posizione che viene assunta deve avere i seguenti requisiti: l'arto inferiore anteriore deve essere molto piegato verso il ginocchio, mentre l'arto inferiore posteriore, dal ginocchio al piede, deve premere verso il suolo (sono le fondamenta della posizione stessa).

4.5 VIBRAZIONE

Il movimento di vibrazione delle anche può aumentare la forza della tecnica. Questo movimento deve essere trasmesso alla tecnica di braccio; dopo aver colpito bisogna continuare a premere contro il suolo. Occorre trasmettere il movimento dal suolo attraverso le diverse articolazioni (ginocchio-anca-spalla-gomito-mano). Per incrementare la velocità della tecnica bisogna aumentare la velocità dell'hikite, dobbiamo sentire la tecnica dell'avversario prima ancora di vederla (importanza dell'anticipo mentale o irimi). Il diagramma è sempre il seguente: sensazione-reazione-azione. L'allenamento deve portare a diminuire il tempo tra sensazione e reazione e fra reazione e azione. I problemi riguardano per esempio le tensioni all'interno del corpo che possono rallentare la tecnica.

Capitolo 5

KATA. ELEMENTI FONDAMENTALI

I dieci elementi di un Kata sono:

1. yoi no kisin (concentrazione mentale)
2. inyo (condizione attiva e passiva)
3. chikara no kiojaku (grado di potenza da usare in ogni movimento)
4. waza no kankyu (velocità del movimento)
5. taino shinshuku (espansione e concentrazione del corpo in ogni posizione e tecnica)
6. koku (controllo della respirazione in sintonia con ogni movimento)
7. tyakugan (interpretazione di ogni tecnica come se fosse in corso un vero combattimento)
8. espressione dello spirito combattivo tramite il Kiai
9. keitai no hoji (corretta posizione)
10. zanshin (stato mentale vigile alla fine del Kata)

Capitolo 6

KATA DI BASE

6.1 KATA GEKISAI DAI ICHI-NI

Gekisai significa “demolire” o “frantumare”. Questi due Kata sono stati creati dal Maestro Chojun Miyagi nel 1940, come Kata di base per introdurre il Karate nelle scuole ed iniziare un’unificazione dei Kata dei vari stili. Prima dell’avvento dei Gekisai Ichi e Ni, il Kata Sanchin aveva il ruolo di Kata di base e veniva allenato per formare le tecniche fondamentali, la struttura fisica del praticante e la sua tecnica respiratoria. Pur mantenendo il Kata Sanchin la caratteristica di Kata fondamentale, i Gekisai hanno preso il suo posto nell’esercitazione dei primi livelli di pratica. Nei passaggi iniziali del Kata (Giōdan age uke - seikenzuki) la posizione dei piedi può essere Sanchin Dachi oppure Heiko Sanchin dachi sulla parata. Comincia nei Gekisai lo studio delle tecniche di Ibuki In (respirazione morbida), mentre l’Ibuki Yo (respirazione dura) viene allenata in gran misura durante l’esecuzione del Sanchin. Durante l’esecuzione dei Kata Gekisai bisogna avere cura dei cambiamenti di ritmo, cominciando a perfezionare l’alternanza delle fasi morbide con quelle dure. Evitare specie nella lunga combinazione d’attacco di accelerare talmente l’esecuzione, tanto da non sviluppare appieno la potenza e i singoli attacchi. Caratteristica dei Gekisai è la loro applicazione nell’esercitazione in coppia, metodo studiato appositamente per allenare le tecniche applicate sull’avversario in una sequenza continua.

6.2 KATA TENSHO

Il Kata Tensho è stato creato da C.Miyagi dopo aver studiato l’arte cinese del combattimento della scuola del Sud (Rokkishu). Significa “movimento fluido delle mani”, e si basa sulla morbidezza e sulla respirazione, che richiedono

un elevato livello di coordinazione. È una combinazione tra la forte tensione muscolare della respirazione Ibuki (Go) e il movimento dolce e scorrevole delle mani aperte (Ju), facendo fluire l'energia dal Tandem. Tensho è il Kata complementare al Kata Sanchin, insieme compongono la coppia Go-Ju. Infatti enfatizza l'aspetto morbido e scorrevole delle tecniche del Go-Ju, inoltre prevede benefici salutari grazie al tipo di postura e di respirazione. A differenza del Sanchin, che è quasi identico alle relative controparti cinesi, Tensho, è unicamente di Okinawa. Questo Kata ha molti degli stessi principi del Kata Sanchin, ma va oltre, includendo i concetti più complicati delle tecniche di Goju-Ryu.

6.3 KATA SAIFA

Questo Kata è stato appreso dal M. Higaonna. Il significato del nome Saifa è "lacerare" o "strappare in pezzi", poichè consiste in dirompenti tecniche di percossa, spinta e trazione. Punti importanti nell'esecuzione del Kata Saifa sono la massima flessibilità dei polsi, specie nell'esecuzione degli Uraken-uchi. Così come nell' attacco di Tetsui Uchi alla testa, il braccio che ruota deve essere completamente privo di tensione, per contrarsi solo al momento dell'impatto. Lo Shita-zuki o Ura-zuki viene lanciato rimanendo laterali per allenare il colpo, senza l'utilizzo della spinta delle spalle.

Capitolo 7

KATA SANCHIN

Tra i Kata del GoJu Ryu, il Kata Sanchin è quello fondamentale. Higaonna Sensei lo descrive come “il più fondamentale dei fondamentali”, e aggiunge che mentre i movimenti del Kata Sanchin sono lenti e relativamente semplici, la corretta coordinazione della postura, respiro, e mente, sono estremamente difficili da padroneggiare. È un esercizio di tensione dinamica destinato a sviluppare un corpo forte, ed ha effetti fisici, posturali, respiratori e psicologici. È uno strumento perfetto per permettere ad uno studente di combattere e di diventare un combattente. Questo metodo è stato creato per assorbire i colpi senza ferire il corpo, tuttavia, gli effetti non si notano prima di 3 o 4 anni. Per ridurre questo tempo, il maestro C.Miyagi introdusse i più moderni metodi di allenamento con i pesi e altri strumenti di body development. Questo riduce il tempo per migliorare la parte fisica dell’ apprendimento, ma non la parte mentale e spirituale. Il Kata si basa sull’idea che il Ki può essere usato per rafforzare il corpo e sviluppare forza tramite e assieme alla respirazione. In accordo con la medicina cinese, il Ki è controllato dalla mente e passa attraverso i meridiani con la respirazione. Il ritmo armonico di movimenti e respirazione, con massima concentrazione mentale e contrazione muscolare, crea una forza notevole. I vecchi maestri di Okinawa enfatizzavano la pratica del Sanchin per preparare i propri studenti. Le persone che hanno già una buona forza o resistenza non hanno un bisogno costante di allenare il Sanchin; nelle scuole del maestro Miyagi a queste persone veniva integrato l’esercizio con i pesi. Mentre Higaonna Sensei decise di ripristinare unicamente il Sanchin.

Ci sono due versioni del Kata Sanchin:

1. Quello di Higaonna che era un kihon. Gli studenti camminavano lungo il dojo da muro a muro e si girava.

Principi:

- serve da base per gli altri Kata
- si esegue con le mani aperte
- è ottimo per sviluppare muscoli e potenza
- è un metodo efficiente per coordinare tutte le funzioni del nostro corpo

2. Quello di Miyagi che era composto solo da tre passi in avanti e non ci si girava; inoltre si eseguiva con la massima tensione e con una forte e piena respirazione.

Come per tutti Kata, la cosa fondamentale non è pensare qualcosa ma soltanto eseguire il Kata correttamente. Nel Sanchin è assolutamente essenziale tenere la schiena ben dritta, per ottenere questo si spinge in su con la nuca, tirando leggermente il mento in dentro e evitando di pendere in avanti o all'indietro a destra o a sinistra. Inoltre, le spalle devono rimanere basse, il petto è mantenuto aperto, la lingua è spinta contro il palato superiore, e gli occhi sono tenuti naturalmente aperti. Higaonna Sensei sottolinea che nel Sanchin dobbiamo essere saldamente radicati alla terra, con le dita dei piedi il più aperte possibile e come se afferrassero il suolo (come un polipo). Inoltre scrisse: "Quando esegui il Kata Sanchin, devi immaginare che l'aria non si fermi ai polmoni, ma continui il suo percorso giù fino al basso addome. La respirazione del Sanchin (come quella del bambino) è addominale e non fa sollevare il petto." Poi continua "Dopo che avrai praticato il Kata Sanchin per un certo periodo di tempo sarai capace di concentrare tutta la tua potenza nel Tanden (circa tre dita sotto l'ombelico). Questo traguardo, io credo, non solo ti aiuterà a vivere una vita più lunga, ma ti aiuterà a fronteggiare le situazioni stressanti con un atteggiamento più calmo."

Il Tanden sembra essere strettamente correlato al sistema nervoso autonomo, che governa i processi fisiologici e mentali, che sono al di là del nostro controllo cosciente. Il sistema nervoso autonomo ha due settori principali: il sistema nervoso simpatico che stimola il corpo e la mente (per esempio nell'affrontare una situazione d'emergenza) e il sistema nervoso parasimpatico che si occupa di recuperare le energie e la salute. Mentre il sistema nervoso simpatico si dirama dal sistema nervoso centrale all'altezza della nuca e del petto, il sistema nervoso parasimpatico si diparte dal sistema nervoso centrale in due punti: alla base del cervello e alla fine della spina dorsale. Parrebbe

che il respiro naturale dal Tanden sia strettamente correlato con la funzione dei nervi sacrali parasimpatici, quelli che emergono dalla base della spina dorsale, e che si innervano densamente nella bassa regione addominale. Questo spiega perchè colpi potenti emergono a partire dal movimento dell'anca. Il concetto di Heijo Shin, o mente normale viene dal Buddismo cinese. Heijo significa "normale o ordinario", mentre Shin significa "mente". Nel libro "Okinawa Goju-Ryu Karate-Do" (in giapponese), Higaonna Sensei scrive circa l'Heijo Shin come segue: "Quello che coordina la postura del Sanchin ed il suo metodo respiratorio è la mente. Mente significa il giusto atteggiamento mentale. Per esempio, non dovremmo portare le nostre preoccupazioni quotidiane durante la pratica del Kata Sanchin. Le preoccupazioni e le ansie provocano il rilassamento dei muscoli del corpo che invece dovrebbero essere mantenuti in tensione durante l'esecuzione del Kata Sanchin. Le preoccupazioni disturbano anche il ritmo del respiro. Il corretto atteggiamento mentale che evita questi problemi non è altro che Heijo Shin (la mente normale). E la continua, perseverante, giornaliera pratica del Kata Sanchin costruisce la forte costituzione mentale che ciò permette di mantenere la mente normale." Nel considerare il significato di "mente normale", è di nuovo interessante considerare la funzione del sistema nervoso autonomo. Come detto prima, un forte sistema nervoso simpatico ci rende pronti ad ogni evenienza, o a situazioni inattese, mentre quando il sistema nervoso simpatico è troppo forte, ci rende anormali, non equilibrati. Questa relazione si manifesta anche all'inverso: voler divenire qualcosa di speciale eccita il sistema nervoso simpatico rendendolo troppo forte; è per questo che gli insegnamenti del Maestro Dogen (uno dei più grandi filosofi del buddismo) pongono molta enfasi nel praticare solo gustando la pratica, praticare solo per praticare, non tentare di divenire un Buddha, non cercare di divenire nulla. Nelle sue parole il Maestro Dogen dice: "Lo stato dell'autentica esperienza non ha scopo, ed è comunque sforzo."

Da un punto di vista tecnico, con la posizione Sanchin Dachi è possibile ricevere un attacco in qualsiasi punto del corpo, senza subire un danno eccessivo. Nella prima parte del Kata, il condizionamento muscolare e fisico è intenso, la respirazione lo rinforza. Attraverso il Kata ci sono momenti di "proiezione di energia" all'esterno del corpo o sulla superficie del corpo, nei punti in cui avviene il contatto per il condizionamento fisico o l'impatto con un avversario. L'ideatore del Sanchin ha voluto riprodurre nel Kata una situazione di combattimento reale, di corta distanza, in particolare la postura sembra fatta apposta per consentire di assorbire i colpi limitando i danni. Infatti la posizione Sanchin Dachi esasperata permette di proteggere i genitali dai calci bassi, le spalle devono spingere verso il basso per chiudere lo spazio tra le costole, il mento è un po' rientrato per proteggere la gola, i gomiti co-

prono i fianchi. Credo proprio che l'origine del Sanchin sia questa, un Kata che permetta di sviluppare le capacità più importanti in una situazione di reale combattimento. Il fatto che questo Kata sia inoltre diffuso in tutti gli stili di Kung fu, la sua essenzialità e semplicità mi spingono a ritenere che la sua origine risalga a tempi molto antichi, agli albori della nascita delle arti marziali. Inoltre se immagino due persone, una di fronte all'altra, mentre praticano il combattimento partendo dalla posizione del Sanchin, mi sembra naturale che in questo modo siano nati gli esercizi del Kakie. Questi ultimi sono anch'essi molto antichi e precedenti alla nascita degli altri Kata; anzi le tecniche di Kakie sono state successivamente codificate per formare questi Kata.

Capitolo 8

ASPETTI FILOSOFICI DEL GOJU

8.1 CONTENUTO E CONTESTO

La mente non può fermarsi a soli due concetti, quando analizza un aspetto così ampio come il principio del Go-Ju. Durante la propria esperienza marziale, un allievo, un maestro o un osservatore si accorge di piccoli eventi che aprono le porte per nuove idee o concetti. Uno di questi concetti è stato esemplificato da un noto maestro di Kyusho Jutsu, Evan Pantazi, in un proprio articolo in cui spiegava l'essenza dello stile marziale che insegna. Il concetto in questione presentava le differenze e le analogie tra il contenuto e il contesto. Dopo aver letto questo articolo ci si accorge che si può applicare tale idea anche, o forse meglio, al Go-Ju. Quando una persona comincia a praticare un'arte marziale si aspetta di imparare moltissime tecniche, di eseguire i movimenti sempre migliori, e di aumentare tutte le proprie capacità. Tuttavia esiste un numero finito di tecniche che si possono acquisire e non è possibile eseguirle tutte fin dal principio. Si deve immaginare che le tecniche che si acquisiscono, il modo di eseguirle e quello di interpretarle siano il "contenuto". Visto che non è possibile imparare e padroneggiare qualunque tecnica sin da subito, è opportuno cominciare a valutare il "contesto". Per contesto si intende il "come", "dove", "quando" e soprattutto "perchè" si eseguono determinate tecniche. Ad esempio, un pugno può essere eseguito in varie parti del corpo ("dove"), con più o meno velocità e forza ("come"), per primi o di contrattacco ("quando"), se ci si deve difendere da un aggressore o se si vuole aggredire qualcuno ("perchè"). Il contesto è un concetto già presente nella nostra mente, ma difficile da trovare quando si provano le tecniche solo in palestra, ed è quindi importante ricercarlo. Il contesto è come

un contenitore che raccoglie contenuto (le tecniche e il modo di eseguirle e di interpretarle). Se il nostro contenitore è piccolo potrà contenere un numero minimo di contenuto, ma più si allarga e più ci sarà spazio per nuove capacità. Ecco che allora si trova una relazione molto simile al contrapporsi tra Go e Ju anche in questi semplici concetti. Se il contesto è pieno si trova il “Go”, mentre se non lo è si riscopre il “Ju”. Questo esempio, che può essere applicato a qualsiasi arte marziale e a qualunque impegno nella vita di tutti i giorni, sembra quasi che sia stato creato apposta per lo stile di Karate che prevede duro e morbido.

Capitolo 9

CONCLUSIONI

Quello che si impara durante un lungo periodo di pratica di GoJu è che non esiste un solo modo di attaccare o difendersi, ma ne esistono sempre almeno due. L'aspetto più interessante è che questo insegnamento si trasforma, si evolve e permette di essere applicato alla vita di tutti i giorni. Più si pratica e più si impara, più si impara e più si migliora. Si capisce che ogni situazione è come un combattimento, da cui si può uscire sempre in almeno due modi, uno duro e uno morbido. Tuttavia anche se si sceglie una strada o l'altra si devono valutare sempre i concetti fondamentali di Go e Ju, di Yin e Yang. Ad esempio, trovandosi di fronte un avversario molto più preparato di noi, il nostro pugno più forte (Go) non sarà molto efficace e per lui sarà un pugno debole (Ju). Quindi è opportuno scegliere la via che permetta il giusto equilibrio fra le due forze opposte, sia nel combattimento che nella vita.