

默想

Mokuso

Bollettino di approfondimento culturale a distribuzione gratuita

-Numero 1 Dicembre 2010

Un caloroso abbraccio a tutti i partecipanti attivi ai corsi di aikibudo del Sakura dojo di l'Aquila e più in generale a tutti coloro che percorrono con tenacia e fatica una via di miglioramento dell'essere. Questo bollettino è nato dalla necessità, maturata in seno agli istruttori dei corsi, di arricchire le lezioni pratiche in Dojo con del materiale tecnico-culturale derivato dall'esperienza personale e di gruppo acquisita nel corso degli anni di pratica. Il direttivo del Sakura dojo, lungi dall'imporre rigidi standards ai praticanti invita a partecipare tutti i membri con idee, critiche ed esperienze, che verranno condivise e pubblicate nelle diverse stesure del bollettino. Gli interventi potranno essere inviati all'indirizzo e-mail jumaurosan@yahoo.it

Pratica e finalità delle arti marziali (di giuseppe sorbo)

Le arti marziali sono conosciute oltre che come metodo di difesa anche come metodo educativo come può essere così intesa anche una disciplina sportiva in generale, la domanda che ci si pone è : " Se si pratica un' arte marziale, solo acquisendo l'aspetto puramente tecnico, senza curare l'aspetto educativo-formativo, il risultato che si consegue è lo stesso? " Ebbene, la risposta è : "No".

La conoscenza, in questo caso data dall'acquisizione delle tecniche di daito-ryu, e la coscienza, devono crescere di pari passo in quanto sarà solo grazie alla formazione di quest'ultima , l'eventuale applicazione di quella tecnica acquisita. Questo concetto è esemplificato come "AZIONE" che, concretizza la sollecitazione della coscienza, il pensiero, e l'agire fisico.

Il principio di virtù, nonostante si legge e si studia su libri d'area e ci viene riproposto in

molte saghe cinematografiche, come quella conosciutissima di Karate Kid, trova quasi sempre un tentativo di smitizzazione o addirittura annullamento. Una piccola analisi di questo film può far capire come il differente modo di praticare è quello che poi rende diverse le persone nelle loro azioni. Questo, viene rappresentato chiaramente anche in modo enfatico nel film. La pratica all'interno della palestra "Cobra Kai" nonostante solleciti degli esercizi "virtuosi" come l'ordine, la disciplina, la resistenza e la stessa tecnica, ha poi una finalità diversa che rende nulle quelle "virtù" acquisite. La "rettezza di intenzione" cioè l'agire per il bene è ciò che differenzia "l'atto morale" da un atto che è volto a recare del male a rompere quell'equilibrio che anche la legge naturale pone sotto i nostri sensi. L'insegnamento del Maestro Miyagi, invece, è un insegnamento che si svolge nella quotidianità, attraverso degli esercizi, dei lavori, delle tecniche, dove l'arte marziale vive pienamente con un fine benevolo, affettuoso, caritatevole che va oltre le porte del dojo. Se ricordiamo bene, in quest'ultimo metodo, l'allenamento si svolge sempre in un luogo diverso che non rappresenta mai una "palestra" come la si intende generalmente. Infatti qui "dojo" assume proprio un significato quasi metafisico "luogo del risveglio" inteso come risveglio, della persona che pratica nella sua totalità, non solo fisico quindi ma, anche spirituale.



Nel Daito Ryu i samurai del clan Takeda avevano assegnato alla pratica dell'arte marziale una appartenenza sicuramente molto vicina, per dire meglio, sovrapponibile a

questo metodo. Il senso ci viene dato dal motto del clan Takeda:

Vivi come il vento

Immutabili come la montagna

Ardenti come il fuoco

Calmi come la foresta

che non sembra dettare altro se non, far vivere nell'interiorità di chi pratica le quattro Virtù Morali, rispettivamente elencate sotto.

Prudenza

Fortezza

Giustizia

Temperanza

Il Daito Ryu e i suoi principi in questo modo si intessono nella vita quotidiana, in ogni pensiero, in ogni azione verso il bene comune.

Gli esercizi che si praticano in seno a queste quattro virtù sono estrapolati dalla tecnica pura del daito. Ciò rende l'allenamento stesso un esercizio virtuoso che aiuta la persona a crescere nella sua totalità. In questo modo la tecnica non viene alterata assolutamente, anzi, rimane fondamentale la sua integrità che deve essere un modello fedele alla formazione originaria anche nel modo in cui viene trasmessa.

Elementi tecnici basilari "kjhon" (di mauro fattore)

In questa prima uscita vorrei brevemente e con estrema semplicità sottolineare l'importanza dei kjhon, ossia dei fondamentali. Mi riferisco innanzitutto allo studio delle posizioni (tachi), allo studio delle percussioni (atemi), delle parate (uke) degli spostamenti (Tai sabaki) e delle cadute (ukemi). Questi sono elementi che cominciamo a studiare dal primo giorno di lezione e che non ci lasceranno mai più, li porteremo con noi come fossero la nostra ombra per tutta la durata della pratica che mi auguro sia lunga una vita.

Gli elementi importanti nello studio dei kjhon muteranno chiaramente a seconda del livello di pratica, di ciò che si cerca dalla pratica stessa e soprattutto dalla formazione psico-fisica

del praticante. Si possono però fissare alcuni importanti elementi sia fisici che mentali nell'esecuzione degli stessi.

Elementi fisici;

- *posizione ben equilibrata;*
- *spalle rilassate;*
- *schiena dritta;*
- *respirazione coordinata con il movimento, con espirazione (possibilmente vocalizzata eiii, tooo, at) nel momento dell'impatto;*
- *"hikjite" (ritorno della mano) ben eseguito;*
- *movimento rotatorio degli arti (a spirale come fossero molle che si caricano di energia e si scaricano) conseguente al grande movimento rotatorio delle anche, provocato dalla pressione dei piedi al suolo.*

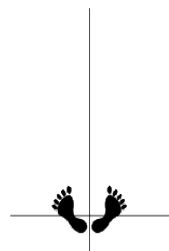
Elementi mentali;

- *In breve "attenzione costante agli elementi fisici, a ciò che si sta facendo ed all'ambiente circostante".*

Soltanto la combinazione di questi due elementi fa sì che un pugno non resti un mero e morto movimento meccanico ma viva arte, nutrita dalla presenza e quindi dall'adattabilità.

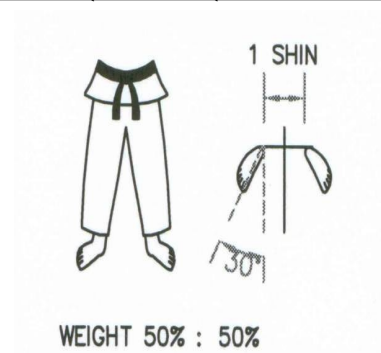
Le posizioni che incontreremo sul nostro percorso non sono moltissime, comincerò qui ad annoverare le più importanti.

Musubidachi - è la tipica posizione utilizzata in piedi nell'inizio di un cerimoniale quale anche il saluto e si effettua con i talloni dei piedi vicini e le punte alle 10:10

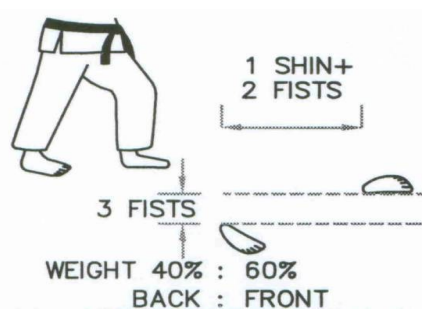


WEIGHT 50% : 50%

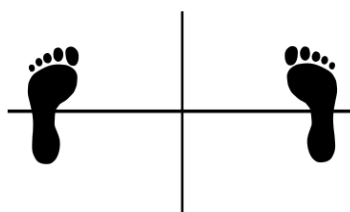
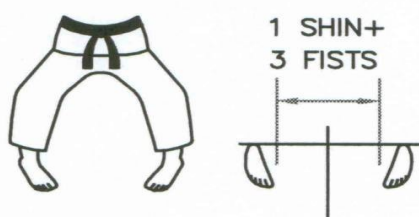
Achijidachi – posizione naturale con i piedi alla larghezza delle anche. Achijidachi, essendo una posizione di guardia principalmente mentale, non fisica, viene utilizzata da tori (colui che esegue la tecnica) nella fase che precede l'esecuzione di una tecnica del catalogo (è questo un elemento molto importante e distintivo della nostra disciplina rispetto alle innumerevoli "scuole" soprattutto di stampo moderno che adottano una rigida postura di guardia fisica sia frontale che laterale)



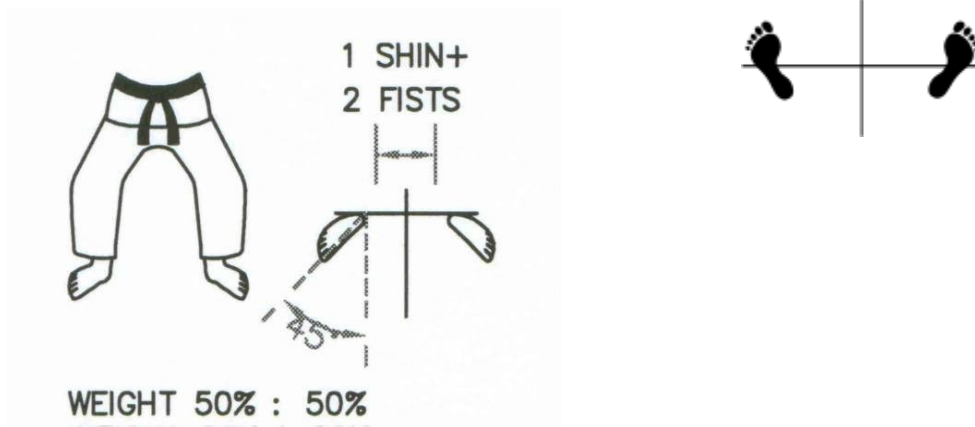
Zenkutsudachi – è la posizione con una gamba avanzata piegata che sopporta circa il 60% del peso corporeo ed una indietreggiata tesa (ma non rigida) che ne sopporta, a grandi linee il restante 40%



Kibadachi – o posizione dell'uomo a cavallo prevede un' equa distribuzione di peso. Nel kibadachi i piedi sono paralleli tra loro ed è una posizione forte per i colpi laterali



Shikodachi - si differenzia dalla simile *kibadachi* per i piedi che qui non sono paralleli ma naturalmente aperti con le punte all'esterno confluendo così alla posizione una maggiore stabilità ed equilibrio



Jumbi taiso

Il *jumbi taiso* è una serie di esercizi propedeutici alla lezione di aikibudo e racchiude gli elementi fondamentali allo studio dei cataloghi tecnici. Il *jumbitaiso* comprende percussioni (*atemi*) sia di pugno (*tsuki*) che di calcio (*keri*), parate (*uke*), spostamenti del corpo (*sabaki*) e cadute (*ukemi*).

- *Juntsuki* (pugno frontale corrispondente alla gamba anteriore)

- *Yoko tsuki* (pugno laterale)

- *Shomen shuto uchi* (percossa frontale con il taglio della mano, frontale e dall'alto verso il basso)

- *Yoko shuto uchi* (percossa laterale con il taglio della mano)

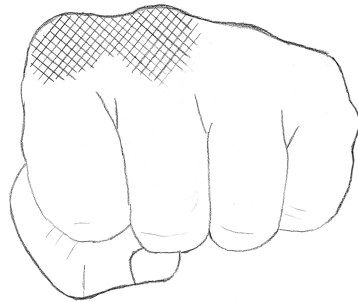
- *Jodan tsuki* (pugno alto frontale corrispondente alla gamba anteriore, "avanzando sul posto")

- *Zengo uchi* (percossa posteriore di gomito + pugno allo stesso lato)

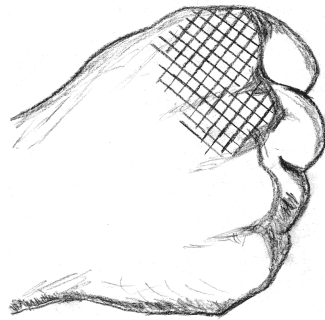
- Continua...

Le parti del corpo coinvolte nelle percussioni possono essere molteplici a seconda dei casi e delle situazioni. Solo per la mano si possono individuare differenti punti di impatto, i più comuni nella nostra disciplina sono:

-**Seiken** (il pugno base in cui colpiscono frontalmente le nocche di indice e medio, che devono essere necessariamente allineate al braccio, divenendone così un solido prolungamento);



-**Uraken** (è la parte "esterna, opposta" (ura) del seiken);

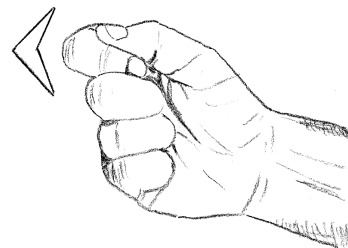


-**Nakadata Ippon Ken** (è il coplo con una nocca, utilizzato soprattutto per sollecitare un punto ben preciso);

Nakadata ken



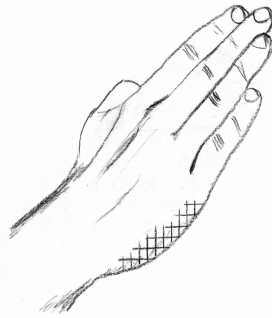
Ippon ken



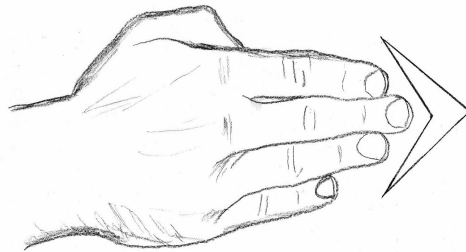
-**Tetsui** (il tipico "pugno a martello" dall'altro verso il basso)



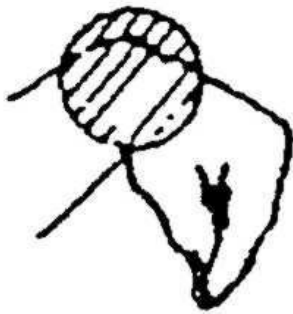
-*Shuto* (taglio della mano)



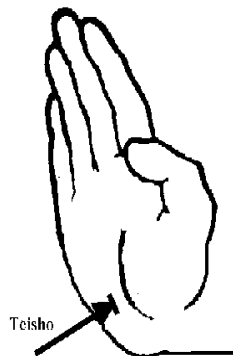
-*Nukite* (punta delle mano)



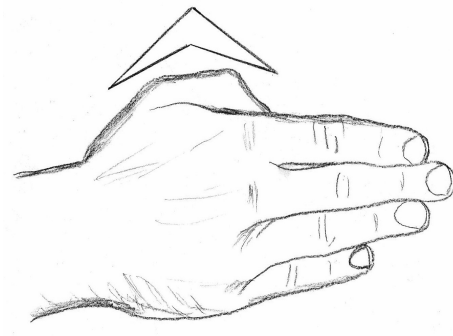
-*Kakuto* (colpo con il polso dal basso verso l'alto, finalizzato in genere ad uno sbilanciamento "kuzushi" ed assestato sotto il mento)



-*Teisho* (colpo con il palmo della mano in genere finalizzato ad uno sbilanciamento)



-Haito (colpo con il taglio della mano opposto allo Shuto, finalizzato in genere ad uno sbilanciamento)



Continua....

Il presente bollettino è distribuito gratuitamente; chiunque desiderasse riceverlo potrà richiederlo ai referenti sopra indicati. Gli articoli riportati nel presente bollettino esprimono esclusivamente le opinioni degli autori, e non devono in nessun caso essere intesi come la posizione ufficiale delle Scuole o delle associazioni citate o a cui si fa riferimento. Gli autori partecipano a titolo gratuito con materiale prodotto in maniera libera, autonoma e volontaria. Questo bollettino non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene pubblicato e distribuito senza alcuna periodicità, pertanto la data e la numerazione riportate sulla testata hanno solo finalità di storicizzazione e di ordinamento d'archivio. Per quanto sopra il presente bollettino non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della legge n. 62 del 7.03.2001. Gli articoli riportati su questo bollettino verranno pubblicati in formato elettronico anche su **www.sakuradojo-aq.com** Tutti i diritti sugli articoli sono riservati e fatti salvi i diritti degli aventi causa, i testi possono essere riprodotti altrove (parzialmente o totalmente) da chiunque, purché siano espressi in modo chiaro ed evidente il nome dell'autore o il link del testo originale.