

# A cura del maestro

# P i n o T E S I N I

***APPUNTI***

**FORMA DELL’EDUCAZIONE FISICA POPOLARE BASATA SUL MIGLIOR IMPIEGO DELL’ENERGIA”**

**Introduzione**

Un discorso a parte merita il **Sei ryoku zen’yo kokumin taiku no kata** o Forma dell'Educazione Fisica (Taiiku) Nazionale (Kokumin) basata sul principio Sei-ryoku Zen'yo (il miglior impiego dell'energia).

Questa forma fu creata dal M° Jigoro Kano negli anni trenta, anche se era da molti anni che stava maturando il convincimento che a fianco di kata mirati a quanto concerne l'attacco/difesa (per usare una Sua terminologia) fosse necessario creare una Forma che si rivolgesse all'aspetto rentai-ho, ovvero all'aspetto fisico della disciplina judo, oltre che a quello shobu-ho, ovvero a quello più marziale.

Il fine di questo kata è il benessere fisico, Kano insisteva affinché gli allievi praticassero questa forma all'inizio e alla fine dell'allenamento, giudicandola indispensabile, insieme agli Ukemi, nella parte preliminare della lezione.

Kano ha strutturato questo kata in due parti: una parte basata sugli Atemi-waza da eseguirsi da soli (Tandoku­-renshu),e una parte comprendente 10 tecniche di Kme Shiki, e 10 tecniche tratte dal Ju no Kata.

La prima parte ha 2 scopi essenziali: il primo è quello di tonificare le articolazioni e i tendini, il secondo è quello di allenare il praticante agli Atemi-waza, tecniche escluse dal randori, di cui Kano si rendeva conto se ne andava perdendo l'abitudine allo studio : infatti mentre nei primi decenni del Kodokan lo studio degli atemi era pratica comune (vi sono filmati dell'epoca che lo testimoniano) insieme a quella del Nage e del Katame-waza, con il passare degli anni e con la massa di praticanti a cui era arrivato il judo in Giappone, lo studio degli Atemi-waza era stato praticamente abbandonato, venendo meno uno degli elementi fondamentali per un corretto approccio al judo originariamente inteso.

Kano, a proposito dell'utilità dello studio degli atemi per ottenere anche una miglior preparazione nel randori, affermava: "...con *il metodo della Forma dell'Educazione Fisica Nazionale si acquisisce un corretto modo dell'esercitazione randori, soprattutto dal punto di vista del Bu-jutsu, per il seguente motivo: la disposizione mentale per affrontare l'avversario è quella di prevenire e poi schivare l'attacco dell'atemi, in qualunque maniera e direzione, e per poterlo fare occorre flessibilità e prontezza nei movimenti e non quel modo a cui si assiste spesso oggi, con il corpo abbassato e i muscoli tesi e rigidi che impediscono al corpo di reagire all'istante. ( ..) Insomma il fatto che il metodo dell'Educazione Fisica aiuta ad apprendere la tecnica dell'atemi favorisce altrettanto per correggere il modo con cui si affronta l'esercizio randori."* (dalla rivista "Judo" del 1931).

Nella prima parte Kano ha però anche inserito una tecnica simbolica, Kagami-migaki, puro esempio di quello "stile d'espressione" (Hyogen-shiki) già visto in Ju- e Itsutsu­-no-kata, che è qualcosa che esula dalla tradizione dei kata del bu-jutsu e che ben fa capire il significato di una "Via per l'autorealizzazione" rispetto a quella di un "metodo o arte di combattimento".

La seconda parte del Seiryoku-Zen'yo-Kokumin­ Taiiku-no-kata comprende 10 tecniche di Kime shiki e 10 di Ju shiki (20+20 se consideriamo l'esecuzione anche a sinistra), e il M°Kano considerava questa parte del kata, chiamata anche Kobo-shiki, come estremamente importante.

Infatti Kano creò il Kata dell'Educazione Fisica con lo scopo primario di diffondere il judo fra la massa dei non praticanti avvicinandoli ad un sistema (kata) che oltre a beneficare il fisico (parte Tandoku-renshu), mantenesse viva la tradizione del Bu-jutsu (parte Kime-shiki) , e introducesse al judo (parte , Ju-shiki).

La pratica del Seiryoku-Zen'yo-Kokumin­ Taiiku-no-kata come parte dell’allenamento si svolge con l’esecuzione della parte Tandoku­-renshu partendo dall’attenzione alla giusta posizione Shin-tai piedi pararceli tutto concentrato nel Tanden, una prima esecuzione lenta alla ricerca dell’energia che parte dal Tanden per arrivare al punto da colpire Kyusho, una seconda esecuzione veloce senza trascurare la precisione e una terza esecuzione forte e veloce con particolare attenzione al punto d’impatto (rnbalzo)

**Tandoku renshu**

E’ un esercizio da svolgersi da soli, senza compagno. Formalmente si presenta come una serie di colpi, ma non va inteso come studio di atemi waza (“tecniche del colpire”). Non prevede quindi lo studio di **kime** (né tanto meno **kiai**). Tandoku renshu è un **esercizio di ginnastica** rivolto principalmente alla formazione delle articolazioni (dei tendini, in particolare). Prevede tre livelli di studio: nel primo si pone attenzione sulla **corretta posizione** (cercando di eliminare i movimenti inutili, in particolare della testa, che è un punto cruciale per una corretta postura). Il mio Maestri Abbe Kenshiro diceva spesso “*Il corpo umano è un sistema simile all’universo, il Tanden è il sole, tutto il resto ruota attorno ad esso ma se nel Tanden non c’è l’energia sufficiente i pianeti (gli arti la testa ecc non stanno al loro posto.)* Nel secondo si pone **forza** nei colpi, nell’ultimo si cerca il **“rimbalzo”** (un movimento simile a uno schiocco di frusta, tale che il “ritorno” del colpo sia più veloce “dell’andata”): è questo l’aspetto importante che forma correttamente le articolazioni.

L’esercizio (essendo anche abbastanza breve) va ripetuto più volte (da tre a dieci) nel corso della sessione di allenamento, in particolare come riscaldamento iniziale e defatigamento finale.

Tutti i gruppi iniziano dalla posizione fondamentale6. In quasi tutti i movimenti il peso va mantenuto su entrambe le gambe, lo sguardo segue il colpo (tranne che per i colpi indietro e doppi), i colpi vanno accompagnati da una piccola espirazione (si inspira tra un colpo e l’altro).

*Ovvero: forma (“kata”) di (“no”) edukazione fisica (“taiku”) popolare (ovvero per tutti, “kokumin”) del miglior impiego dell’energia (“sei ryoku zen’yo”). Quest’ultimo è uno dei due cardini (unitamente a “tutti insieme per progredire” ji ta kyo ei) del principio morale judoistico.*

*L’insegnamento, nel Judo, non si rivolge alla mente, ma direttamente al corpo. Questo perché esso è più lento nel comprendere e non obbedisce alla mente automaticamente. Per contro ha una “memoria” molto più robusta e non dimentica ciò che apprende (esempio: si pensi a quanto sia semplice capire il pedalare e quanto sia faticoso imparare ad andare in bicicletta, ma mentre la mente dimenticherà facilmente concetti e nozioni, il corpo raramente disimparerà).*

*Per una spiegazione più approfondita del concetto di kime si rimanda al capitolo “Kime shiki”.*

*Ju e Yawara sono differenti letture dello stesso ideogramma, traducibile con “armonia-cedevolezza-adattabilità”. Vedi “Ju shiki” per ulteriori spiegazioni.*

*Emissione sonora (grido) che accompagna un’emissione di energia (ki). Una tecnica portata con kime si accompagna con un kiai.*

*Shizen hon tai: mani lungo i fianchi, spalle dritte e rilassate, ginocchia leggermente piegate e bacino retroflesso, testa diritta, sguardo “ovunque”.*

1° serie : Tandoku ranshu

**Pugni in cinque direzioni** Goho ate

1. Hidari mae naname ate
2. 1. Portare la mano dx all’altezza del pettorale dx stringendo il pugno (pollice verso l’alto, come per impugnare una candela). Torcere il busto di 45° a sin e sferrare il pugno diritto avanti (perpendicolare alla linea delle spalle, all’altezza delle spalle stesse).
3. Migi ate
4. 2. Portare il pugno dx (pollice orizzontale) sulla spalla sin e, torcendo il busto verso dx (riallineandosi cioè con la linea dei piedi) sferrare il pugno in fuori, verso dx, all’altezza delle spalle e parallelamente alla linea dei due piedi.
5. Ushiro ate
6. 3. Portare avanti, all’altezza della spalla, la mano dx aperta, palmo in alto, dita tese e unite. Colpire indietro col gomito.
7. Mae ate
8. 4. Chiudere il pugno dx (pollice in alto) e colpire dritto avanti all’altezza della spalla.
9. Ue ate
10. 5. Spostare il busto verso sinistra e caricare il pugno nello spazio dove in posizione naturale c’è la testa. Colpire verso l’alto, sulla verticale.

Tornare in posizione fondamentale e ripetere a sin.

**Pugni in cinque direzioni con un passo** Ogoho ate

I movimenti sono simili ai rispettivi 5 colpi precedenti, ma con l’aggiunta di un piccolo spostamento. Lo spostamento e il colpo deveno essere contemporanei.

1. Ohidari mae naname ate
2. 1. Come sopra, il pugno è accompagnato da un passo dx in direzione dritto avanti.
3. Omigi ate
4. 2. Come sopra (riportandosi a piedi pari).
5. Oushiro ate
6. 3. Come sopra, la gomitata e accompagnata da un passo dx diritto indietro.
7. Omae ate
8. 4. Come sopra, il pugno è accompagnato da un passo dx dritto avanti.
9. Oue ate
10. 5. Come sopra, il pugno è accompagnato da un piccolo salto.

Tornare in posizione fondamentale e ripetere a sin.

**Calci in cinque direzioni** Goho geri

Dopo ogni calcio tornare in posizione fondamentale. In questi esercizi (dove ovviamente, il peso non può rimanere su due gambe) si deve cercare di ridurre al minimo le oscillazioni del corpo.

1. Mae geri
2. 1. Colpire con l’avampiede dx dritto avanti, all’altezza del ginocchio dell’altra gamba.
3. Ushiro geri
4. 2. Alzare il ginocchio dx portando il tallone verso la natica. Colpire indietro col tallone, mantenendolo vicino alla natica dx.
5. Hidari mae naname geri
6. 3. Caricare il piede dx verso l’esterno, circa all’altezza del ginocchio. Colpire col tallone davanti al piede sin, a pochi cm dal suolo. Non c’è rimbalzo, il movimento è forte e secco, la gamba si blocca vibrando.
7. Migi mae naname geri
8. 4. Caricare il piede dx verso l’interno, all’altezza del ginocchio sin. Colpire con l’esterno avanti a dx, a pochi cm dal suolo. Non c’è rimbalzo, il movimento è forte e secco, la gamba si blocca vibrando.
9. Taka geri
10. 5. Colpire con l’avampiede dx dritto avanti, all’altezza della cintura. Il busto va leggermente indietro.

Tornare in posizione fondamentale e ripetere a sin.

**Pulizia dello specchio** Kagami mikagi

Con movimento ampio e circolare (stirando inoltre la schiena), pulire lo specchio immaginario che ci sta davanti, con le mani aperte, in un senso e nell’altro. Il gesto è simbolico, significa sgombrare la mente dai pensieri e rasserenare l’animo7.

In alcune esecuzioni viene messa in atto una forma che prevede la “pulizia degli angoli” che ha lo scopo di mobilizzare la colonna vertebrale in senso laterale.

*Questo gesto rappresenta uno “stile d’espressione”, manifesta le influenze dell’estetica legata al teatro tradizionale giapponese (No).*

**Kagami Migaki, poesia scritta dal Maestro Jigoro Kano per il Seiryoku zen’yo kokumin taiiku no kata**

***Kagami Migaki***

*“La vita è un combattimento per il bene e il nemico terribile che si oppone è quello invisibile nascosto nel vostro cuore, il pensiero egoistico.*

*Pulite lo specchio atteggiando lo spirito a liberarvi dal male, eseguendo gli esercizi come in un combattimento*

*contro il male esterno e contro il nemico invisibile che vi ostacola; affinché vi aiutino a crescere fisicamente e moralmente”*

**Colpi doppi** Ryote tsuki

1. Sayu uchi
2. 1. Alzare i gomiti all’altezza delle spalle portando i pugni sul gomito opposto. Colpire contemporaneamente in fuori.
3. Zengo tsuki
4. 2. Colpire coi pugni (pollice in alto) dritto avanti.
5. Ryo hiji ushiro ate
6. 3. Doppia gomitata indietro.
7. Ryote ue tsuki
8. 4. Inarcandosi portare i pugni sui lati della testa. Colpire sulla verticale guardando in alto.
9. Oryote ue tsuki
10. 5. Colpire coi due pugni sulla verticale saltando e allungandosi. Lo sguardo resta dritto avanti.
11. Sayu kogo shita tsuki
12. 6. Portare il pugno in alto sotto l’ascella piegate il corpo a destra e colpite in basso mentre il pugno sinistro si solleva poi colpite a sinistra.
13. Ryote shita tsuki
14. 7. Piegandosi sulle gambe, busto eretto, colpire contemporaneamente coi pugni in basso, verso l’esterno. Il gesto va eseguito come se fossero i due pugni a “causare” il piegamento delle gambe.

**Colpi di taglio** Naname uchi

Sono portati col taglio esterno della mano. Il rimbalzo coinvolge i gomiti e, soprattutto, i polsi: le mani “frustano” l’aria.

1. Naname ue uchi
2. 1. Colpire con la mano dx davanti a dx, all’altezza della sommità del capo. Idem a sin.
3. Naname shita uchi
4. 2. Colpire con la mano dx all’altezza della cintura, davanti a dx. Idem a sin.
5. Onaname ue uchi
6. 3. Colpire con la mano dx all’altezza della sommità della testa, torcendo il busto indietro. Idem a sin.

**Colpi diagonali** Yoko tsuki

1. Ushiro Sumi tsuki
2. 1. Raccogliere il pugno dx sulla spalla dx. Colpire, torcendosi e abbassandosi, verso l’esterno del ginocchio sin. Idem a sin.
3. Ushiro yoko uchi
4. 2. Raccogliere il pugno dx sulla spalla sin, gomito in alto. “Pugnalarsi”, con ampio movimento e torcendosi indietro, il retro del ginocchio sinistro. Idem a sin. **Colpi doppi** Ryote tsuki
5. Ushiro tsuki
6. 1. Colpire insieme coi due pugni indietro, ai lati della testa, sguardo verso l’alto e busto inarcato. I pugni devo andare più in dietro della nuca.

 Mae shita tsuki

1. 2. Piegando il busto avanti, colpire, coi due pugni insieme, verso gli alluci, le gambe sono tese.

Termine di Tandoku renshu.

2° serie : Sotai Renshu

### Kime shiki

E’ un esercizio di attacco e difesa (o meglio **attacco e contrattacco**) da svolgersi in coppia. E’ diviso in due gruppi: idori (dalla posizione di seiza8) e tachi ai (dalla posizione eretta). L’esercizio si serve di attacchi per insegnare (vd. nota 2) **kime**. Questo termine significa “essere completamente nell’azione, nell’attimo presente” o più sinteticamente **“intenzione senza riserve”**: una condizione di prontezza e attenzione totale. E’ un concetto base del Judo che si pratica, ad alto livello, in shiai (gara) e randori (esercizio libero), ma risulta più immediato da imparare (vd. nota 2) con semplici esercizi di attacco e difesa, che simulano un combattimento.

“Intenzione senza riserve” (kime) è una condizione che, inoltre, trova vasta applicazione anche **al di fuori dell’ambito strettamente judoistico** (si pensi ad esempio a condizioni di forte emotività, come un’importante interrogazione scolastica, in cui l’avere una certa prontezza e decisione può aiutare molto). Questo aspetto contribuisce quindi anche a introdurre un aspetto che rende il judo una vera **via**, una disciplina globale che trova applicazioni e implicazioni anche al di là di una mera attività sportiva che si conclude una volta usciti dalla palestra9.

Come tutte le parti che compongono questo kata, anche lo studio di kime shiki si affronta per gradi. Nella prima fase si studia la **posizione** e il suo sviluppo nello spazio (spostamento), ponendo particolare attenzione all’addome (hara), che è il centro del corpo umano e, come tale, governa (o meglio “è la sorgente del”) **movimento**.

In seguito si passa allo studio della **forza** nei gesti, rendendoli sempre più “verosimili”. A questo punto è naturale che la pratica sfoci nell’applicazione e nello studio di **kime**, che rappresenta l’ultima fase dello studio. L’esercizio andrebbe ripetuto cinque-dieci volte.

#### Idori (in ginicchio)

Tutti gli esercizi iniziano con tori e uke10 che si fronteggiano in seiza a una distanza di circa 20 cm. Ogni tecnica può essere immediatamente ripetuta a sin.

1. Ryote dori 11
2. 1 Uke punta i piedi e afferra, con le due mani, i polsi di tori12. Questi punta i piedi e allarga, indietreggiandolo, il ginocchio sinistro. Mentre libera la mano dx, portandola verso la sua tempia sin, minaccia un colpo di rovescio col taglio della mano. Pone contemporaneamente il suo piede dx tra le ginocchia di uke.
3. Furihanashi
4. 2. Come sopra, con l’eccezione che tori sferra il colpo di taglio al momento di alzare la sua gamba dx. Uke para afferrando l’avambraccio di tori con la sin (pollice in basso). Tori si libera con un ampio movimento rotatorio di quasi 180° (che ricorda tai sabaki, spostamenti circolari) indietro a dx, portando la mano verso il ginocchio dx. Finisce in posizione di taka kyoshi no kamae13.
5. Gyakute dori
6. 3. Uke, puntando i piedi, afferra i polsi di tori con le due mani al contrario (pollici in basso). Tori punta i piedi e simula un colpo all’addome col ginocchio dx, nello stesso tempo tira dietro la schiena le sue mani.
7. Tsukkake
4. Uke, puntando i piedi e alzando il sedere dai talloni, colpisce col pugno dx l’addome di tori. Questi, puntati i piedi, esegue una schivata ruotando in dietro a sin di 90° e sollevando il ginocchio dx. Nel contempo, passando da sotto e con movimento traente e torcente, esegue una sorta di hara gatame (leva al gomito con l’uso dell’addome) trattenendo uke col braccio dx teso contro la sua spalla. E’ fondamentale che tori “tiri” uke fuori posizione, mentre egli mantiene solidamente la propria.
8. Kiri gake
9. 5 Uke finge di afferrare con la dx un coltello posto nella cintura (lato sin). Puntando i piedi, si alza dai talloni e trafigge tori dall’alto. Questi, intuendo l’attacco, si alza a sua volta, porta la mano sin al gomito di uke e, mentre questi cala il colpo, avvolge il suo braccio sin sul dx di uke accompagnando il movimento di quest’ultimo. Nel contempo tori si “apre” di 90° verso indietro a dx ed esegue una sorta di waki gatame (leva al gomito con l’uso dell’ascella). Anche qui è fondamentale che tori “tiri” uke fuori posizione, mentre egli mantiene solidamente la propria.

*8 Posizione in ginocchio, coi piedi distesi, il sedere appoggiato tra i talloni, il busto e la testa eretti, le mani sulle cosce.*

*9 Sarebbe più corretto dire “dojo” (luogo per la ricerca della via), non semplicemente palestra.*

*10 Uke è colui che subisce la tecnica finale e che generalmente attacca per primo, Tori colui che esegue la tecnica.*

*11 I nomi giapponesi di questi esercizi e di quelli che seguono indicano l’azione di attacco compiuta da uke all’inizio. Fa eccezione il secondo esercizio (in cui l’attacco è uguale al primo) che significa “liberarsi con forza”.*

*12 Non è un “saltare addosso”, ma afferrare saldamente mantenendo una buona posizione.*

*13 “Guardia del ginocchio alzato”. E’ una posizione intermedia tra quella inginocchiata e quella in piedi.*

#### Tachiai (in piedi)

Tutti gli esercizi iniziano con tori e uke in shizen hon tai (vd nota 6). Dopo ogni esecuzione a dx segue immediatamente quella a sinistra.

1. Tsuki age
2. 1. Tori e uke si fronteggiano a un metro scarso di distanza. Uke, avanzando col dx, colpisce con un uppercut dx al mento (l’avambraccio sfiora il torace di tori). Tori indietreggia col sin prendendo una salda posizione, blocca con la mano sin (pollice in basso) il gomito di uke. Colpisce con un diretto dx all’adome.
3. Yoko uchi
4. 2. ori e uke si fronteggiano a un metro abbondante di distanza. Uke, avanzando col dx, colpisce con un colpo obliquo dx alla tempia di tori. Questi indietreggia col sin prendendo una salda posizione, blocca con la mano sin l’avambraccio di uke. Colpisce con un diretto dx al volto.
5. Ushiro dori
6. 3. Uke, dietro tori a un metro, avanza col dx e “abbraccia” tori. Questi indietreggia col sin alzando le mani in avanti per sfuggire alla presa. Raccoglie la gamba dx recuperando posizione e colpisce con una gomitata dx l’addome di uke.
7. Naname tsuki
8. 4. Immaginando di avere un coltello, uke ripete l’attacco 2, tori reagisce allo stesso modo. Poi infila la mano dx dietro il gomito dx di uke, avanzando verso sin col piede dx. Si porta dietro uke e lo controlla alla nuca, passando sotto l’ascella, con la mano dx e alla spalla sin con la mano sin.
9. Kirioroshi
10. 5 Tori e uke si fronteggiano a due metri di distanza. Fingendo di avere una spada14, uke sguaina indietreggiando col sin e assume guardia alta col dx indietro. Colpisce, avanzando col dx, la testa di tori. Questi schiva avanzando verso sin e con la mano sin accompagna in basso il colpo di uke. Afferra il suo polso dx con la mano dx e lo tira in una sorta di hara gatame (leva con l’addome, simile a Tsukkake) senza spostarsi.

Termine di kime shiki.

*14 La spada (katana) si porta a sin e si impugna a due mani: la dx sopra, vicino all’elsa (“tsuba”), e la sin sotto, alla fine dell’impugnatura. Non esiste impugnatura mancina, quindi, nell’esecuzione a sin, uke rifarà lo stesso attacco a dx, tori eseguirà invece a sin.*

### Ju shiki

Il ju shiki è composto da due gruppi di cinque tecniche del Ju no kata.

Le tecniche non rispettano la sequenza del Ju no kata ma ne eseguono esattamente la forma, anche se essendo talvolta proposte a principianti o non praticanti non ne ricercano l’essenza che è contenuta nel Ju no kata.

#### 1° Gruppo

 Tsuki dashi
 Kata oshi
 Kata mawashi
 Kirioroshi
 Katate dori

**2° Gruppo**

 Katate age
 Obi tori
 Mune oshi
 Tsuki age
 Ryogan tsuki

Termine di ju shiki