

DARUMA TAISO

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE DEL GOJU-RYU SHOREI-KAN

Di Peter Fabbroni



Gassho Toguchi



Il M° Chojun Miyagi, fondatore del Goju-Ryu

Il Goju-Ryu è oggi una scuola di Karate molto conosciuta per l'efficacia delle tecniche che si sviluppano a corta distanza richiamando, nei principi e nelle movenze, le scuole cinesi del Sud. E' uno stile di elaborazione relativamente nuova, frutto degli studi del M° Chojun Miyagi (1888-1953) nel campo delle arti marziali e dello sviluppo umano.

Goju-Ryu significa "Scuola Dura/Morbida", nome che esemplifica le caratteristiche di questa disciplina che alterna tecniche e posizioni forti e stabili a movimenti armoniosi e leggeri e spostamenti estremamente dinamici. Coerentemente con questa idea, i lottatori Goju addestrati da Miyagi erano famosi per il fisico statuariale, la forza straordinaria unita, però, a un'elasticità e una fluidità nei movimenti fuori dal comune. Erano qualità che i Karateka Goju raggiungevano grazie alla pratica costante di ciò che allora veniva chiamato *Junbi Undo* o esercizio preparatorio (conosciuto anche come *Hojo Undo*).

Miyagi, fanatico dell'educazione fisica e fermamente convinto che l'arte marziale fosse un'espressione del corpo prima che un corpus di tecniche combattive, si esprimeva in questi termini: "Ogni Arte Marziale o Sport deve avere degli esercizi preparatori specifici per sciogliere le articolazioni e sviluppare i muscoli utilizzati nei movimenti. Per esempio, il

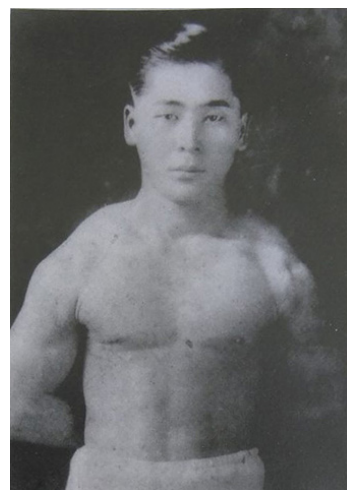
lottatori di Sumo danno molta importanza ai passi Shiko (esercizi dell'anca e delle gambe) oppure al Teppo (esercizi di attacco col palmo della mano) nel loro Jumbi Undo".

Si può affermare che la grande novità del Goju-Ryu rispetto agli altri sistemi di Karate di Okinawa sia stata proprio questa impostazione che metteva al centro dell'allenamento l'educazione fisica. Sempre Miyagi infatti affermava: "Lo sviluppo dei muscoli di un uomo varia secondo il modo in cui essi vengono usati. Per questo motivo all'inizio di ogni lezione di Karate ognuno dovrebbe svolgere degli esercizi per preparare e sviluppare i muscoli (Yobi Undo), in modo che risulti più facile eseguire i movimenti e le tecniche di Karate. Poi si dovrebbe imparare i Kihon Kata (forme di base), Hojo Undo (esercizi complementari), Kaishu Kata (forme classiche) e Kumite Renshu (esercizi di combattimento), seguendo quest'ordine." Questa citazione mostra chiaramente come la preparazione fisica del praticante avesse una posizione centrale nel sistema di Miyagi e fosse considerata la base indispensabile su cui costruire tutto il resto.

Al termine della pratica marziale, era prevista una pratica di chiusura sessione chiamata *Seiri Undo* che prevedeva degli esercizi di scioglimento e delle pratiche respiratorie e meditative per ritornare ad uno stato di quiete.

Ma da dove Miyagi mutuò il suo sistema di educazione fisica? Nel corso dei secoli a Okinawa arrivarono diverse pratiche igieniche ed energetiche di provenienza taoista e buddista ma anche da diverse altre parti del mondo. Un corpus di conoscenze si fa tradizionalmente risalire al Tempio Shaolin e alla figura mitologica di Bodhidharma. La leggenda tramanda che per correggere il cattivo stato di salute in cui versavano i monaci, provati dalle lunghe sedute di preghiera, questi avesse loro proposto una forma di Yoga chiamata *Ekikin Kyo* e pratiche meditative chiamate *Senzui kyo* (probabilmente una forma di Zen). Una certa influenza la ebbero certamente le pratiche sciamaniche derivanti dagli "esercizi dei 5 animali" o *Gokingi*: serie di posture di cui esistono numerose versioni che in comune hanno l'imitazione di atteggiamenti, dei movimenti e delle tecniche respiratorie degli animali. L'osservazione della natura e i benefici del vivere rispettandone i cicli, è un concetto certamente taoista che ha generato numerose pratiche mediche ed energetiche confluite nelle discipline del *Kiko* (Chi Kung) e del *Do-In* (una pratica che studia l'armonizzazione dei meridiani attraverso le posture, l'automassaggio e la meditazione). Ma arrivarono anche pratiche di origine militare come l'*Hachidankin* o più comunemente conosciuto come *Patuanchin* (le otto pezze di broccato), una serie di esercizi dinamici praticati in molte arti marziali come propedeutica alla tecnica e per il benessere. Il Maestro Miyagi imparò queste discipline a Okinawa e durante suoi viaggi di studio in Cina, elaborando un programma di

allenamento specifico per l'arte marziale che stava sistematizzando a partire dal Naha-te appreso dal M° Kanryo Higashionna. L'efficacia di questo sistema è evidenziata dall'incredibile preparazione atletica dei suoi allievi di prima generazione: il M° Meitoku Yagi, il M° Seikichi Toguchi ed il M° Eiichi Miyazato, ciascuno dei quali ha sviluppato in modo personale le idee del M° Miyagi fondando le rispettive scuole. Il M° Seikichi Toguchi (1917-1998), fondatore della *Shorei-kan* ("Scuola del Rispetto e delle buone maniere") è probabilmente l'allievo che ha elaborato in modo più completo le idee del suo Maestro creando un sistema didattico senza precedenti nella storia del Karate. Grande combattente e fanatico della cultura fisica, ebbe il privilegio di aver accesso diretto alle teorie del M° Miyagi relativamente alla direzione che doveva prendere la scuola che, secondo il suo fondatore, non aveva ancora un curriculum di studi completamente definito. Alla base del Goju-ryu esiste infatti una teoria chiamata *Kaisai no genri* che si suppone arrivi dalla Cina e costituisce il codice di interpretazione delle forme della scuola. Attraverso il Kaisai, il M° Toguchi sviluppò ulteriormente il programma di Goju-ryu creando tantissimi esercizi di combattimento, ampliando la gamma del Jumbi Undo originario e creando una sequenza breve di esercizi da praticarsi in posizione accovacciata. Coerentemente con le idee del fondatore, la preparazione fisica costituisce la parte più importante della pratica nella scuola Shorei-kan e fa parte integrante dell'addestramento al combattimento.



Il M° Seikichi Toguchi all'età di 18 anni mostra lo sviluppo fisico dei praticanti del Goju-Ryu del M° Miyagi.



Il monaco Bodhidharma

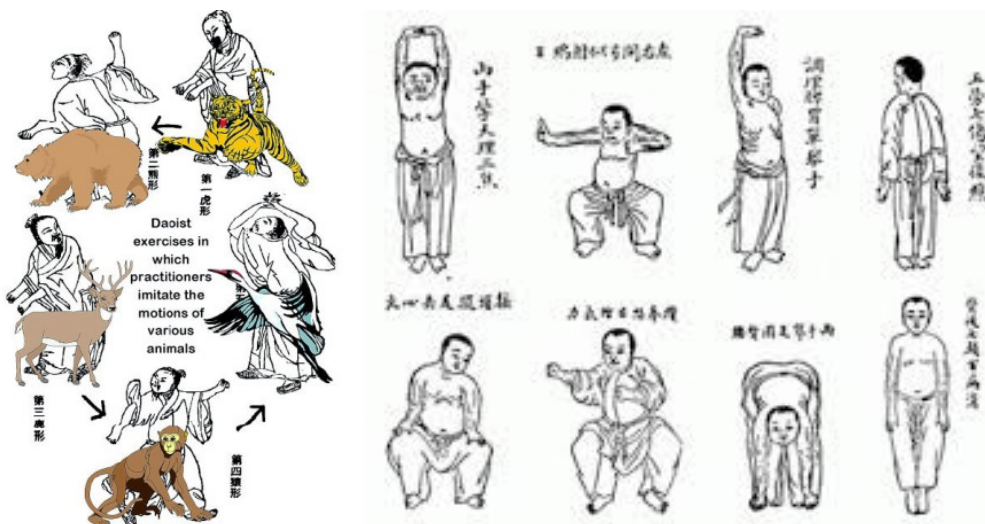
Gokingi o "esercizio dei 5 animali"



Patuanchin o "Otto pezze di broccato"



Il M° Seikichi Toguchi in una delle sue ultime dimostrazioni pubbliche, dimostrava ancora un'invidiabile agilità e scioltezza articolare





Il M° Toshio Tamano,
erede del M° Seikichi Toguchi

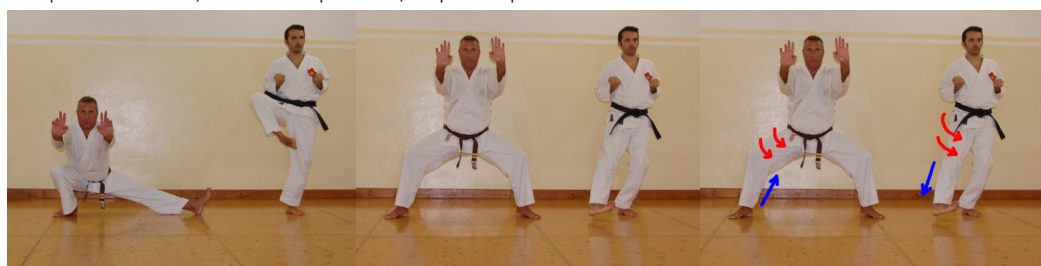
Il Maestro Toshio Tamano, erede del M° Toguchi e depositario del Kaisai no genri, ha ulteriormente sviluppato il Jumbi Undo introducendovi nuove posizioni Yoga, sequenze di esercizi da praticare a coppia ed esercizi di difesa personale. Ha poi ordinato in sequenze logiche il programma ribattezzandolo *Daruma Taïso* o "ginnastica di Daruma". Grazie al contributo del M° Tamano, il Jumbi Undo del Goju-ryu è diventato una pratica accessibile a tutti, anche a chi non pratica arti marziali con corsi specifici ed un programma di esami. Il motivo di questo interesse nella preparazione fisica non è dovuto solo allo sviluppo corporeo del guerriero e alla necessità di conservazione nel tempo dell'efficacia tecnica: elementi considerati certamente importanti e naturale conseguenza della pratica. Diversamente dalle altre ginnastiche del benessere il Jumbi Undo nasconde infatti i segreti tecnici del Goju-Ryu: dai principi di movimento alle applicazioni che si ritrovano nei Kata.



L'esercizio del tamburello è alla base dell'utilizzo dell'anca del Karate, ecco una possibile applicazione:



Le forme di Goju-ryu sono composte da movimenti piuttosto strani in cui è molto complesso riconoscerne le applicazioni finali. Molto spesso è nella dinamica la chiave applicativa e questa nasce dalla constatazione che in un combattimento il corpo si debba muovere in modo completamente diverso dalla vita di tutti i giorni. Gli animali attraverso il gioco e la caccia (o la fuga dai predatori), sviluppano naturalmente e senza bisogno di esercitazioni specifiche la qualità di muoversi nello spazio in modo istintivo esprimendosi in evoluzioni dinamiche quali cadute, torsioni, balzi che non smettono di sorprendere. L'uomo, che in età infantile possiede un'istintualità e una potenzialità di movimento simili a quelle degli animali, tende a perderle con la posizione eretta e a sostituirle con una gamma convenzionale di movimenti determinata dalla vita di tutti i giorni. Il Daruma Taïso, in prima istanza, cerca di ristabilire questa animalità latente e la primitiva consapevolezza corporea. L'altro aspetto, specificatamente marziale, riguarda l'esecuzione degli esercizi che più volte riproducono, in sequenza ripetuta, parti di forme o elementi mancanti o speculari delle stesse. Gli esercizi quindi costituiscono spesso le vere applicazioni delle forme del Goju-ryu. Ecco spiegata l'importanza data, anche nel passato, a queste pratiche.



L'esercizio "Bagno dell'anatra" allena la mobilità articolare delle spalle e della colonna vertebrale. In caso di chiave articolare, una persona allenata è in grado di liberarsi utilizzando una caduta ed evitando fratture o lussazioni.

Questo aspetto di propedeutica immediata alle tecniche del Karate funziona sia in contesto offensivo difensivo. Ad esempio gli esercizi di scioglimento, aumentano escursione articolare permettendo di sviluppare quella particolare qualità morbida chiamata "*muchimi*" (curioso termine che descrive la collosità e densità elastica delle torte di riso tradizionali giapponesi) o di vanificare gli effetti di leve avversarie, estremamente dolorose in caso di scarsa mobilità articolare, creando al contempo occasioni per contrattacchi da condizioni iniziali di svantaggio.



Un ultimo aspetto importante interessa sia l'ambito marziale che salutistico. Tutti gli esercizi di Daruma Taiso si praticano con un particolare tipo di respirazione chiamato *Fukushiki kokyū* o respirazione addominale (contrapposta alla *Kyokushiki kokyū* o respirazione toracica). Il Daruma Taiso fa propria l'idea orientale che attraverso l'inspirazione si assimili l'energia dell'universo (*Ki*) e che mediante l'espiazione si scarichi energia "sporca". Il processo viene controllato attraverso l'uso cosciente dell'addome che, agendo sul diaframma, agevola un miglior ricambio di ossigeno e di energia *Ki* che si accumula sul *Tanden*: il principale centro energetico che si trova due dita sotto l'ombelico. Si utilizza quindi il metodo respiratorio buddista con alcune varianti tecniche nelle durate e nelle intensità delle fasi di inspirazione/ritenzione/espiazione a seconda del tipo di effetto desiderato. La particolarità del Daruma Taiso consiste nell'introduzione della respirazione sonora, mutuata dal kata Sanchin, che permette all'insegnante di valutarne la correttezza ascoltandone il suono. La respirazione addominale massaggia naturalmente gli organi interni stimolandone ed agevolandone il funzionamento. Un Tanden ben sviluppato assicura una buona salute ed una vita lunga ed attiva oltre a riflettersi in un'energia differente durante l'esecuzione delle tecniche di Karate. Il controllo della respirazione è anche alla base della leggendaria "invulnerabilità" dei Karateka e delle pratiche conosciute in Oriente come "camicia di ferro" e "campana di ferro". Il Daruma Taiso è costituito da circa 300 esercizi suddivisi in sequenze da svolgersi con un ordine prestabilito studiato per non affaticare il cuore. Le sequenze sono praticabili individualmente o in abbinamento. Alcune semplici regole di pratica permettono di goderne appieno i benefici. Eseguite per intero costituiscono ciascuna una pratica completa. Le sequenze sono:

Daruma Taiso in piedi: costituisce la parte più legata al combattimento. Si praticano esercizi statici e dinamici di riscaldamento e scioglimento articolare, automassaggio, respirazione, tecniche di Karate, allungamenti della colonna...



Alcuni esercizi della sequenza in piedi di Daruma Taiso, molti di questi richiamano direttamente tecniche di Karate.

Daruma Taiso seduti: comprende esercizi di respirazione, riflessologia plantare, rotolamenti propedeutici alle cadute, stretching specifico per i calci, esercizi di equilibrio sulle mani...



Daruma Taiso sdraiati: prevede esercizi di potenziamento dell'addome, del torso, della schiena e delle braccia come le flessioni speciali del Goju (udetatefuse) con numerose varianti, ...



Daruma Taiso in movimento: comprendono corsa, balzi e vari tipi di camminate (passo dell'ubriaco, camminate degli animali...), strisciamenti e rotolamenti a terra...

Daruma Taiso a coppie: potenziamento, allungamenti e scioglimenti da svolgersi con l'aiuto di un partner che regola la resistenza e l'intensità dell'esercizio. Esistono anche esercizi propedeutici al combattimento come i teppo (spinta dei Sumotori), gli sbilanciamenti saltellando su una gamba...



Daruma Taiso da 5 minuti: una sequenza breve, da utilizzare quando il tempo non consente l'esecuzione delle altre ma che contiene in forma compatta tutti i principi del Daruma Taiso



Difesa Personale: sono semplici sequenze a coppie che, utilizzando gli esercizi del Daruma Taiso forniscono le basi dell'autodifesa come le tecniche dei monaci, la difesa da prese e leve, le tecniche degli animali...



Tutte queste sequenze prevedono elementi di **Kiko** (Chi Kung), vari tipi di respirazione, automassaggio, esercizi per la risoluzione di specifici problemi di salute e applicazioni marziali e specifici **Seiri Undo**: esercizi di scioglimento, rilassamento e meditazione dinamica o statica da posizione del loto o sdraiati.



Anche se tradizionalmente non fa parte del Daruma Taiso, condividendone principi e scopi, possiamo includere in questo ambito anche il **Kigu Hojo Undo**: l'allenamento agli attrezzi che sarà oggetto di un articolo specifico. E' importante notare che questa pratica non è una forma di body building ma serve a aumentare l'escursione articolare, l'elasticità tendinea e soprattutto ad migliorare specifiche tecniche del Karate attraverso l'utilizzo di semplici attrezzi realizzati con materiali poveri (legno, pietre...). Le stesse regole del Daruma Taiso si applicano nella pratica degli attrezzi che costituisce uno dei capisaldi del Karate di Okinawa.

I benefici del Daruma Taiso sono molteplici sia sul piano fisico che su quello mentale:

- Rafforza e rende più elastiche le articolazioni e i tendini di tutto il corpo
- Massaggia gli organi interni migliorando il loro funzionamento
- Elimina il grasso superfluo donando al corpo più vitalità
- Stimola la circolazione e l'accumulazione dell'energia vitale o Ki ed elimina eventuali blocchi energetici che causano malattie e dolori
- Previene e cura i disturbi con esercizi già collaudati in Oriente dall'antichità
- Rilassa il corpo e la mente combattendo lo stress e sviluppando la fiducia in noi stessi
- Ma soprattutto plasma ottimi Karateka...



Attrezzi del Kigu Hojo Undo e allievi del M° Chojun Miyagi in allenamento.



Il M° Toshio Tamano insegna Udetatefuse ad un gruppo di bambini.
Il Daruma Taiso può essere praticato da tutti,
indipendentemente dall'età.



Per info: www.sk-budo.com
info@sk-budo.com