



OKINAWA GOJU-RYU

in foto il M° Toshio Tamano



M° Chojun Miyagi

M° Seikichi Toguchi



Il Goju-Ryu, che in giapponese significa "Scuola (Ryu) della durezza (Go) e della morbidezza (Ju)", è uno dei principali stili di Karate antico di Okinawa.

Creato dal M° Chojun Miyagi, il Goju-Ryu fonde il Naha-te del M° Kanryo Higashionna con le arti marziali praticate nella Cina del sud (Gru Bianca, Mantide, Pa Kua..)

Il Goju-Ryu combina tecniche dirette in cui è enfatizzata la forza e la velocità a tecniche circolari che si basano sulla cedevolezza e la flessibilità. Lo stile predilige il combattimento a corta distanza e si caratterizza per:

- Tecniche che imitano gli animali
- Calci portati in linea bassa
- Gli esercizi di condizionamento
- Gli esercizi di sensibilità tattile
- Le proiezioni, leve e chiavi articolari
- L'importanza data alla respirazione

Il M° Seikichi Toguchi, allievo del M° Miyagi, ha creato un sistema didattico per lo studio del Goju-Ryu chiamato Shorei-kan ("Scuola del rispetto e delle buone maniere").

Il sistema è distribuito su livelli di apprendimento ed ha introdotto numerosi esercizi di combattimento, uno specifico Yoga marziale (Daruma Taiso) e tantissimi esercizi complementari per praticare il Goju-ryu in modo graduale e in totale sicurezza.

OKINAWA KOBUDO

Il Kobudo ("Via delle antiche arti marziali") rappresenta la parte armata del Karate e studia l'utilizzo delle armi tradizionali di Okinawa.

Sebbene l'arsenale del Kobudo sia spesso associato agli oggetti della vita quotidiana della popolazione (attrezzi agricoli, per la pesca...), quest'arte marziale ha un'origine guerriera e gli attrezzi sono surrogati di vere e proprie armi convenzionali (spade, alabarde, scudi...), di supporto o da difesa (tirapugni, puntali...).

Tradizionalmente il Kobudo si praticava solo attraverso forme. Il M° Toshio Tamano, erede del M° Toguchi, ha creato il sistema Shorei-kai che prevede numerosissimi esercizi di combattimento per ogni arma e che fonde egregiamente i principi delle due principali scuole (Taira e Matayoshi).

Le armi principali studiate del Kobudo Shorei-kai sono:

BO – TONFA – SAI – NUNCHAKU – KAMA –
EKKU – TEKKO – TINBEI – NUNTI – NUNTI BO
– SANSETSUOKON – SURUCHIN – TECCHU

L'impostazione Shorei-kai è molto applicativa e permette di trasferire i concetti del Kobudo alla difesa personale attraverso oggetti di uso quotidiano (cinture, borse, penne...) e alla difesa professionale con attrezzature "less than lethal" (kubotan, tonfa poliziesco, tambo...).



M° Toshio Tamano insieme al suo M° Seikichi Toguchi



SHOREI-KAN

**OKINAWA GOJU-RYU
OKINAWA KOBUDO**

BUNKAI (analisi dei kata)
KUMITE (combattimento)
HOJO UNDO (funzionale)
KITAE (condizionamento)
TUITE (manipolazioni)
TAISO (yoga marziale)
KYUSHO (punti vitali)
KAKIE (sensibilità)
KIKO (Chi Kung)

...e tanto altro ancora!!!

LUNEDI' e GIOVEDI' 20.30-22.00

tel 0522-556297 info@shodan.it SHODAN a.s.d. Via Monari 21 (RE)