

Battersi e confrontarsi

Nei precedenti articoli pubblicati nei mesi scorsi ho introdotto dapprima l'hojo undo e successivamente il sanchin, due degli aspetti salienti del goju. In questa sede intendo esporre un altro fattore unico del nostro stile

di Alessandro Arangio Febbo

Il "kakie", il cui nome in Cina era in origine "koki", che poi unitosi a una parola del gergo okinawense "o-e-", che significa letteralmente battersi, picchiarsi, (racconta Higaonna sensei che una volta si usava confrontarsi di sovente; c'erano addirittura dei luoghi prefissati dove ci si radunava per combattere), è confluito infine nella pronuncia attuale, in pratica, è una forma di combattimento ravvicinato propria del goju-ryu, in cui, nella sua descrizione tecnica, si accosta il dorso dell'avambraccio (più prossimo al polso) di due contendenti con le dita delle mani rivolte verso l'alto e, mantenendo il contatto, si "spinge" verso lo sterno dell'avversario e si "riceve" donando una rotazione alla mano in fase di spinta verso l'esterno (shotei-tsuki) e di ricezione verso l'interno, e formando con le braccia un arco verticale nella fase centrale del movimento. L'altra mano è posizionata sul torace, ben distesa, a difesa proprio dello sterno. La velocità di esecuzione deve essere continuativa e fluida e la posizione di partenza è sempre il sanchin-dachi da cui poi ci si può muovere volendo in suri-ashi. A un primo giudizio obiettivo sembra non difficile da effettuare, almeno tecnicamente, ma a un esame più attento risulta evidente la sua difficoltà.

"La vera tecnica è insita nel kakie!". Ancor oggi questa frase, pronunciata dal fondatore del goju Chojun Miyagi sensei, viene tramandata rigorosamente.

E in effetti, più profondamente, con l'esercizio, si arriva a percepire ogni piccolo movi-

mento muscolare dell'avversario, si impara a sentire il suo spirito e corpo tramite il solo contatto della pelle (non è necessario guardare i movimenti dell'antagonista, fondamentale per il combattimento a distanza), essendo nel kakie la percezione principale proprio il tatto. La respirazione va concentrata nel tanden (come per il sanchin), da cui deriva la vera forza e energia per l'esecuzione. Respirazione che comunque non deve essere colta, notata dall'avversario, al contrario del sanchin dove è gutturale e ben udibile.

Intendo qui aprire una piccola parentesi e far notare che tutto, e per tutto intendo dal riscaldamento ("junbi undo", che presenterò prossimamente in un altro articolo), all'uso degli attrezzi complementari (hojo undo), ai kata (sanchin e seguenti) e alle varie forme di combattimento, ha una relazione in questo stile. Niente viene scisso e considerato come un allenamento a parte, ma al contrario uno è necessario e integrativo all'altro. Il tutto converge in quell'armonia singolare del goju-ryu, quell'armonia che ti fa assaporare l'allenamento nella sua totalità.

Come già noto, questo stile ha le sue radici nella Cina meridionale. E anche in questo caso è palese la similitudine con il tui-sho del tai chi chuan. Con una differenza che chiunque provi entrambi (come il sottoscritto ha avuto occasione di fare nella propria breve esperienza di allenamento nelle arti marziali cinesi) può ravvisare: nel kakie il lavoro muscolare è più accentuato. E in effetti per esempio il principiante, anche solo dopo poche ripetizioni, avverte una fatica muscolare a livello della spalla che non ha uguali e che esula dalla massa stessa (capita sovente che persone ben sviluppate

muscolarmente abbiano la peggio). Non solo: è necessaria la contrazione di tutti i muscoli della schiena e di tutto il corpo (come per il già accennato sopra sanchin) per non essere abbattuti o per eventualmente battere l'avversario.

Ma le vere e più profonde diversità con il tui-sho sono altre. Spiegavo prima che la forza che si impiega è superiore, ma comunque fluida e scorrevole, forza non visibile a un osservatore esterno che invece vede un movimento continuativo (e apparentemente simile al tui-sho): go-ju, duro-morbido!

E facendo fluire proprio la forza avversaria e utilizzandola che si possono impiegare tecniche di contrattacco in punti vitali, di proiezione, di leva articolare con un impiego di tecniche davvero innumerevoli.

E proprio uno dei principi di questo stile di karate è che "il combattimento alla fine diventa ravvicinato", per cui trae il massimo vantaggio colui che si perfeziona in questa direzione (nel kakie appunto).

Il kakie ideato da Chojun Miyagi sensei è la forma di combattimento reale per antonomasia del goju-ryu, dove le varie tecniche incluse sono sinteticamente raccolte e si intersecano scorrevolmente unificandosi. Tramite questo caratteristico metodo di allenamento si coltiva anche il "muchimi" che in dialetto locale significa "movimento coloso, appiccicoso".

Può essere praticato da tutti, principianti e veterani. Essere eseguito sul posto o in movimento (suri-ashi). In movimento naturalmente la difficoltà aumenta dovuto, questo, allo spostamento delle gambe, ulteriore fattore da aggiungere al già faticoso movimento base.

Inoltre, può essere svolto disegnando in

semicerchio (come ho menzionato all'inizio) nella sua forma base, o in linea retta, o formando un'ellisse sul piano orizzontale (parallela dunque al pavimento) accompagnando il movimento con una rotazione delle anche. Ancora, si può svolgere con entrambe le braccia (proprio come nel tui-

sho) o eseguire in tre persone. Personalmente lo ritengo un ottimo metodo di fortificazione dei muscoli del cingolo scapolo-omerale e non solo, una eccellente forma di combattimento ravvicinato e continuativo, nonché un superbo sistema di concentrazione ed elasticità mentale.

Gradualmente col suo esercizio, nel principiante subito muscolare, si arriva a cogliere il "muchimi", di cui ho già accennato, quel "movimento appiccicoso" tanto difficile da descrivere come da comprendere in pratica. Quel movimento, come dice Miyagi An'ichi sensei (allievo diretto del fondatore), "fluen-

Dal Mondo

