

# **Appunti su**

# **SEI RYOKU ZEN'YO KOKUMIN TAIKU NO KATA**

"FORMA DELL'EDUCAZIONE FISICA POPOLARE BASATA SUL MIGLIOR IMPIEGO DELL'ENERGIA"

Mario Lagorio

stesura settembre 1997  
rev. inverno 2000-2001

## ***Introduzione***

Sei ryoku zen'yo kokumin taiku no kata<sup>1</sup> è un **kata**, cioè una **forma** (esercizio prefissato e immutabile) educativa per il Judo. Essa è, un metodo di educazione fisica, sia perché è “ginnastica”, sia perché insegna (ovvero “mette nel corpo”<sup>2</sup>) alcuni aspetti fondamentali: **kime**<sup>3</sup> (= decisione) e **ju / yawara** (= armonia).

Comprende inoltre una serie di altri elementi, comunque basilari, come lo studio della corretta attenzione, la corretta posizione, lo studio degli spostamenti e della respirazione.

L'esercizio è adatto a tutti e andrebbe appreso subito, come fondamento della futura formazione judoistica.

E' strutturato in tre parti da svolgersi in sequenza: Tandoku renshu, Kime shiki, Ju<sup>4</sup>shiki.

## ***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**<sup>5</sup>). 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), 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 defaticamento finale.

Le tecniche hanno un nome giapponese, ma ho preferito indicarle in italiano per semplicità.

Tutti i gruppi iniziano dalla posizione fondamentale<sup>6</sup>. 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).

---

<sup>1</sup> Ovvero: forma (“kata”) di (“no”) educazione 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.

<sup>2</sup> 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).

<sup>3</sup> Per una spiegazione più approfondita del concetto di kime si rimanda al capitolo “Kime shiki”.

<sup>4</sup> Ju e Yawara sono differenti letture dello stesso ideogramma, traducibile con “armonia-cedevolezza”. Vedi “Ju shiki” per ulteriori spiegazioni.

<sup>5</sup> Emissione sonora (grido) che accompagna un'emissione di energia (ki). Una tecnica portata con kime si accompagna con un kiai.

<sup>6</sup> Shizen hon tai: mani lungo i fianchi, spalle dritte e rilassate, ginocchia leggermente piegate e bacino retroflesso, testa dritta, sguardo “ovunque”.

### **Pugni in cinque direzioni**

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 dritto avanti (perpendicolare alla linea delle spalle, all'altezza delle spalle stesse).
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.
3. Portare avanti, all'altezza della spalla, la mano dx aperta, palmo in alto, dita tese e unite. Colpire indietro col gomito.
4. Chiudere il pugno dx (pollice in alto) e colpire dritto avanti all'altezza della spalla.
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**

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

1. Come sopra, il pugno è accompagnato da un passo dx in direzione dritto avanti.
2. Come sopra (riportandosi a piedi pari).
3. Come sopra, la gomitata è accompagnata da un passo dx dritto indietro.
4. Come sopra, il pugno è accompagnato da un passo dx dritto avanti.
5. Come sopra, il pugno è accompagnato da un piccolo salto.

Tornare in posizione fondamentale e ripetere a sin.

### **Calci in cinque direzioni**

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. Colpire con l'avampiede dx dritto avanti, all'altezza del ginocchio dell'altra gamba.
2. Alzare il ginocchio dx portando il tallone verso la natica. Colpire indietro col tallone, mantenendolo vicino alla natica dx.
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.
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.
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**

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'animo<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Questo gesto rappresenta uno "stile d'espressione", manifesta le influenze dell'estetica legata al teatro tradizionale giapponese (No).

### **Colpi doppi**

1. Alzare i gomiti all'altezza delle spalle portando i pugni sul gomito opposto. Colpire contemporaneamente in fuori.
2. Colpire coi pugni (pollice in alto) dritto avanti.
3. Doppia gomitata indietro.
4. Inarcandosi portare i pugni sui lati della testa. Colpire sulla verticale guardando in alto.
5. Colpire coi due pugni sulla verticale saltando e allungandosi. Lo sguardo resta dritto avanti.
6. Piegando il busto in avanti, scaricare una doppietta (uno-due) verso gli alluci.
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**

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

1. Colpire con la mano dx davanti a dx, all'altezza della sommità del capo. Idem a sin.
2. Colpire con la mano dx all'altezza della cintura, davanti a dx. Idem a sin.
3. Colpire con la mano dx all'altezza della sommità della testa, verso l'esterno dx, allungandosi in quella direzione. Idem a sin.
4. Colpire con la mano dx all'altezza della sommità della testa, torcendo il busto indietro. Idem a sin.

### **Colpi diagonali**

1. Raccogliere il pugno dx sulla spalla dx. Colpire, torcendosi e abbassandosi, verso l'esterno del ginocchio sin. Idem a sin.
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**

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

Termine di Tandoku 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 seiza<sup>8</sup>) 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 palestra<sup>9</sup>.

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**

Tutti gli esercizi iniziano con tori e uke<sup>10</sup> che si fronteggiano in seiza a una distanza di circa 20 cm. Ogni tecnica viene immediatamente ripetuta a sin.

1. Ryote dori<sup>11</sup>: Uke punta i piedi e afferra, con le due mani, i polsi di tori<sup>12</sup>. 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 tagliodella mano. Pone contemporaneamente il suo piede dx tra le ginocchia di uke.
2. Furi hanashi: 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 kamae<sup>13</sup>.

---

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

<sup>9</sup> Sarebbe più corretto dire "dojo" (luogo per la ricerca della via), non semplicemente palestra.

<sup>10</sup> Uke è colui che subisce la tecnica finale e che generalmente attacca per primo, Tori colui che esegue la tecnica.

<sup>11</sup> 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".

<sup>12</sup> Non è un "saltare addosso", ma afferrare saldamente mantenendo una buona posizione.

<sup>13</sup> "Guardia del ginocchio alzato". E' una posizione intermedia tra quella inginocchiata e quella in piedi.

---

3. Sakate dori: 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.
4. Tsukkake: 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.
5. Kiri kate: 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.

### **Tachi ai**

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: 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'addome.
2. Yoko uchi: tori 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.
3. Ushiro dori: 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.
4. Naname tsuki: 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.
5. Kiri oroshi: tori e uke si fronteggiano a due metri di distanza. Fingendo di avere una spada<sup>14</sup>, 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.

---

<sup>14</sup> 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.

---