



M.A.W.A.S.H.I. KARATE-DO MILANO



I PRINCIPI DEL WADO RYU TRADIZIONALE

Nelle scuole Wado ryu una parte importante degli insegnamenti è ricoperta dai “Kihon Kumite”. Questi esercizi, in coppia, sono stati concepiti appositamente dal Maestro Otsuka per colmare le lacune che l’allenamento tradizionale dell’epoca lasciava. Come sappiamo infatti l’addestramento di un tempo era prevalentemente incentrato sugli esercizi fondamentali di “Kihon” e sui “Kata”, lasciando solo all’immaginazione del praticante l’importantissima, e per noi karate-ki fondamentale, percezione della distanza, “ma-ai”. Ed è proprio l’assidua pratica degli esercizi di “Kihon Kumite” che ci porta alla sensazione corretta della distanza, molto simile alla realtà. In effetti è assolutamente necessario l’attento studio della percezione, nel senso che si deve necessariamente penetrare nella sfera psichica dell’avversario, inserirsi sulla sua lunghezza d’onda, intuendo le sue azioni creando così un perfetto “ma-ai”. Il Maestro Otsuka definiva questa sensazione con il termine “ah-un-no-kokyu”.

Con l’idea di “san-mi-ittai” si fa riferimento a tre momenti, tre azioni differenti aventi lo stesso obiettivo. Queste tre situazioni corrispondono: allo spostamento del corpo, “ten-i”, alla rotazione del corpo, “ten-tai”, alla tecnica eseguita al momento opportuno, “ten-gi”. Nell’idea delle situazioni di “san-mi-ittai” molto importanti sono le azioni di: avvolgere l’attacco dell’avversario, “noru”; lasciar passare l’attacco avversario, “nagasu”; deviare l’attacco avversario, “inasu”; il tutto diviene “tai-sabaki”. Sempre nel principio del Maestro Otsuka, il termine “tai-sabaki” viene tradotto come “gestire il corpo dell’avversario”. Creando l’energia dal centro del corpo e dividendola equamente nei vari distretti necessari, tramite una delle azioni di “noru, nagasu o inasu”, si giunge a gestire più facilmente la difesa come l’attacco.

Altro punto focale è il ritmo, “hyoshi”, attraverso il quale si giunge al “kakehiki” cioè il vantaggio, il controllo sulla mente dell’avversario. Nei “Kihon Kumite” del Wado ryu, gli spostamenti, la corretta distanza, viene raggiunta per mezzo di movimenti che armonizzano il corpo intero. E’ il classico sistema in uso in epoca samurai, che consentiva loro di muoversi nelle varie direzioni sulla pianta del piede “zizuri”, permettendo di verificare e controllare costantemente la distanza dall’avversario. Anche grazie a questo modo di avvicinarsi, di calcolare la distanza ideale per sferrare l’attacco, da una parte, e organizzare una corretta difesa, dall’altra, si giunge al controllo, alla percezione del momento opportuno per effettuare la propria tecnica, nonché al controllo della mente avversaria.

In questi esercizi codificati (dieci) e facenti parte del programma mondiale dello stile Wado, i ruoli sono definiti all’inizio, tuttavia permettono di avvicinarsi al combattimento libero, “jiyu Kumite”. L’attaccante come il difensore sono definiti con i termini di “kake-te”, colui che attacca per primo e “machi-te”, colui che riceve o perde l’iniziativa. Questi ruoli, nel combattimento libero, si invertono di continuo. Nei Kihon Kumite “kake-te” è in “sen-no-sen” o “sen-te”, cioè attacca prima dell’avversario, oppure “sen-sen-no-sen”, attacca sentendolo come un vero anticipo sull’intenzione avversaria. “Machi-te” è in “go-no-sen”; blocca e contro attacca immediatamente l’avversario senza lasciare il tempo di proseguire. Questi ultimi principi sono estremamente difficili da spiegare per iscritto: “cercare di controllare l’aria, lo spazio, con la forza dello spirito percependo le sensazioni dell’avversario”, sosteneva il Maestro Otsuka. La maggior parte delle tecniche di Wado ryu consistono in un attacco e una difesa allo stesso tempo, avvalorando comunque il principio che un buon attacco è la migliore delle difese.

Marco Mutascio