

This article has been published in [Torakan Dojo](#), official magazine of [IOGKF Italia](#)

---

Spesso mi capita di avere degli "spettatori" alle lezioni che, dopo il junbi undo, mi domandano: "Che tipo di riscaldamento è quello che fate?". Alla mia risposta: "Non è riscaldamento, è karate", ottengo reazioni che vanno dallo stupito all'incuriosito.

Il Junbi Undo (letteralmente "esercizi preparatori") è parte integrante del curriculum tecnico (shido taikei) del Goju Ryu di Okinawa, ed è sicuramente una delle eredità più importanti che ci ha lasciato il maestro Chojun Miyagi. Il maestro Miyagi spiegava la sua idea del junbi undo in questi termini: "Ogni arte marziale o sport deve avere degli esercizi preparatori specifici per sciogliere e sviluppare i muscoli utilizzati nei movimenti". Era idea del maestro Miyagi che il junbi undo non era soltanto un esercizio di riscaldamento, ma doveva aiutare a perfezionare le tecniche del karate.

Gli esercizi che fanno parte del junbi undo, così come vengono praticati oggi, sono stati sistematizzati dal maestro Chojun Miyagi nel periodo compreso tra il 1917 ed il 1926, in quel periodo che è conosciuto come l'epoca d'oro del Naha-te. E' molto probabile che alcuni esercizi del junbi undo, che in quel periodo veniva chiamato yobi undo, furono sviluppati dal maestro Kanryo Higaonna. Fu comunque il maestro Miyagi che sistematizzò gli esercizi, in base alla sua ricerca personale ed alle conoscenze che aveva avuto modo di apprendere durante il suo secondo anno del servizio militare (1910-1912), svolto presso una unità medica dell'esercito imperiale giapponese.

La pratica del junbi undo era così consolidata che faceva parte integrante dell'allenamento al Ryukyu Tode Kenkyukai (Club per la ricerca sul karate di okinawa, 1926-1929), il primo tentativo di creare un dojo indipendente dagli stili. Inoltre tale pratica era considerata così importante dal maestro Miyagi da venire inserita, come parte integrante del shido taikei, nel suo scritto "Karate-do Gaisetsu" (Spiegazione generale sull'arte del karate), di cui esistono due versioni, 23 marzo 1934 e 28 gennaio 1936, quest'ultima tradotta dal maestro Morio Higaonna nel libro "The History of Karate - Okinawa Goju-Ryu".

Nel junbi undo gli esercizi si possono dividere in:

- chikara undo (esercizi per la forza),
- junan undo (esercizi di allungamento),
- kokyu undo (esercizi di respirazione),
- kiko undo (esercizi per il ki).

Gli esercizi del junbi undo cominciano dagli arti inferiori, fino ad arrivare al collo ed agli occhi, interessando tutte le parti del corpo. E' importante eseguirli con la giusta concentrazione, pensando che ogni esercizio è in realtà una tecnica di karate, e non semplicemente "il riscaldamento". I movimenti devono essere abbinati alla respirazione, avendo cura di inspirare ed espirare correttamente.

La corretta esecuzione degli esercizi è fondamentale per un più rapido apprendimento dei kata. Per esempio, quando si spiega di "spingere" i piedi nel terreno, come se fossero delle radici, si spiega un concetto fondamentale nella pratica del kata sanchin. E l'esercizio hiza ate, non ricorda una tecnica del kata saifa? Esempi di questo genere se ne potrebbero fare a decine. Il maestro Miyagi scrisse: "Yobi undo permette allo studente di apprendere i kata con maggiore facilità e ne aiutano la comprensione".

Di più difficile visione è l'accostamento tra junbi undo e kiko undo: chi però ha familiarità con la pratica cinese del Wai Tan Chi Kung dinamico (esercizi fisici per il lavoro dell'energia), può trovare, per esempio, elementi comuni tra l'esercizio cinese per la creazione della "corazza di ferro" e l'esercizio del junbi undo detto "della tartaruga" (e varianti, con ten tsuki e furi sute).

"No, non è riscaldamento, è KARATE".

*Copyright by Roberto Ugolini*