

La IOGKF Italia ha organizzato il consueto Stage Nazionale nei giorni del 16 e 17 aprile, invitando, per la prima volta in Italia, il maestro Katsuya Yamashiro, 7° dan e Capo Istruttore IOGKF del Giappone, allievo diretto del maestro Morio Higaonna (10° dan, Capo Istruttore della IOGKF).

Il maestro Yamashiro, coadiuvato dal maestro Paolo Taigo Spongia (6° dan, Capo Istruttore IOGKF d'Italia), ha condotto i 100 partecipanti, provenienti dalle scuole della IOGKF Italia, in due giornate di pratica intensa.

La prima parte della giornata del sabato, aperta a tutti i livelli di esperienza, ha visto il maestro Yamashiro dedicarsi al junbi undo (esercizi preparatori) ed al kihon gijutsu (tecniche fondamentali). Il maestro Yamashiro è stato un ottimo agonista, campione di Okinawa di Karate a contatto pieno negli anni 1995 e 1997 per esempio, ma, in linea con lo spirito della IOGKF, ha sempre considerato l'aspetto agonistico come un'esperienza, utile come componente formativa, ma funzionale alla formazione globale del praticante. E questa sua impostazione si è manifestata durante le sessioni di pratica, dove ha evidenziato aspetti legati all'utilizzo corretto del corpo nell'esecuzione delle tecniche, abbinate alla respirazione ed allo spirito del praticante. La pratica, e l'insegnamento orale, è proseguito per tutti i livelli nella giornata di domenica, disegnando un percorso logico e continuo, che ha fornito tanti e tanti spunti di lavoro da approfondire nella pratica nei propri dojo e con i propri maestri.

Il sabato si è concluso con la sessione dedicata alle cinture blu, marroni e nere, dove le spiegazioni della sessione precedente sono state applicate all'esecuzione del kata Gekisai Dai Ichi.

Le cinture nere hanno avuto uno spazio dedicato, la domenica mattina, dove il maestro Yamashiro ha continuato il suo percorso d'insegnamento, con i kata superiori, sempre ben coadiuvato dal maestro Spongia.

La domenica ha previsto anche una sessione dedicata ai bambini, con la partecipazione di 50 allievi, impegnati dal maestro Yamashiro in tecniche, esercizi di concentrazione, sempre in un'ottica gioiosa e giocosa, che deve essere sempre presente nella pratica in quella fascia d'età.

Una esperienza decisamente positiva, ben posizionata nella lunga traccia dei maestri della IOGKF che, nel corso degli anni, sono stati presenti ed hanno insegnato in Italia.



facebook

[Roberto Ugolini](#) Yamashiro Sensei ha sottolineato tante e tante volte come la forza deve avere origine nel "koshi", mostrando un punto nella parte bassa della schiena. La foto mostra il "koshi", un'area, non un punto, in un disegno sempre di Yamashiro Sensei.

Come dicono i giapponesi quando hanno mal di schiena, toccando con le mani la parte bassa della schiena, "ho mal di koshi!"



[Iogkf Italia](#)

Se ricordate vi illustrai questo schema in una lezione Bun Bu Ryodo in cui si parlava del tanden e del Ki.

Lo schema è di Sakiyama Roshi che ce lo illustrò una mattina (eravamo io, Yamashiro Sensei, Higaonna Sensei, Nakamura Sensei e pochi altri).

Il punto sulla pancia è più o meno l'ombelico, quello posteriore corrispondente è al Koshi, mentre quello in basso anteriore è il Chikotsu (pube), la circonferenza all'interno del triangolo che unisce questi punti è la zona dell'Hara, mentre il centro della circonferenza il Tanden.