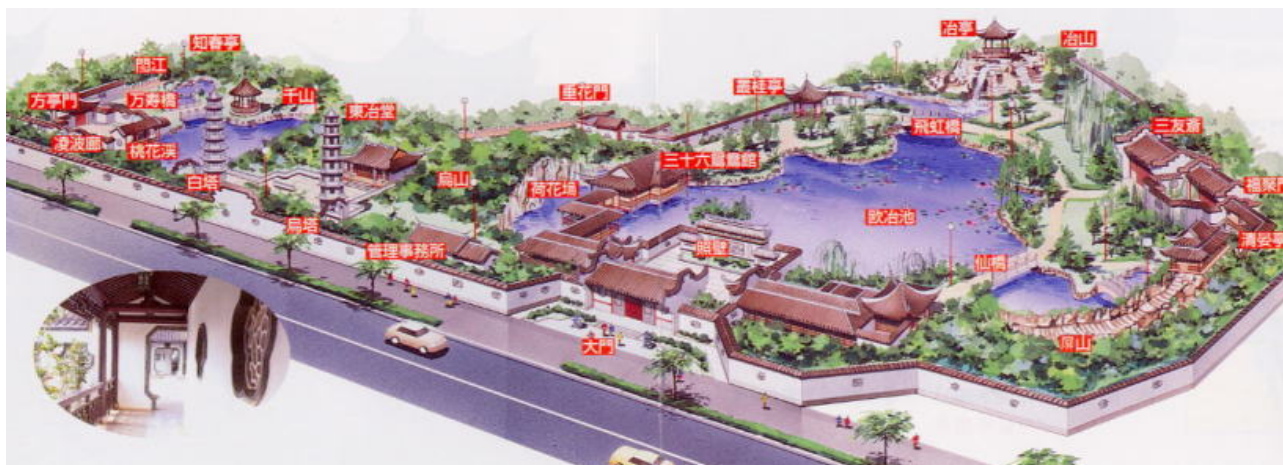


## Pratica al Fukushu-En, ritorno alle origini

Il maestro Chojun Miyagi, fondatore del *Goju-Ryu*, ha scritto: "Il nostro stile proviene dalla provincia cinese del Fujian". Il Fujian, con il suo capoluogo Fuzhou, ha rappresentato per anni l'interfaccia tra l'isola di Okinawa e la Cina, a Fuzhou sbarcavano i cittadini di Okinawa e da Fuzhou partivano le missioni cinesi in omaggio al regno di Ryukyu. Il maestro Kanryo Higaonna, insegnante di Chojun Miyagi, ha praticato a Fuzhou con il maestro Ryu Ryu Ko, Chojun Miyagi si è recato a Fuzhou due volte, alla ricerca delle origini dell'arte marziale insegnatagli da Kanryo Higaonna. *Sensei* Morio Higaonna, fondatore della IOGKF, si è recato quattro volte nel Fujian, per rinsaldare i legami tra il *Goju-Ryu* di Okinawa e le arti marziali praticate nel sud della Cina.

Non deve quindi stupire il gemellaggio tra la città di Naha, capoluogo della prefettura di Okinawa, e la città di Fuzhou, gemellaggio concretizzato nel Fukushu-En, un giardino in stile cinese, costruito nel 1992 nel quartiere di Kume.



Proprio il quartiere di Kume, allora un villaggio, dove a partire dal 1392 si era stabilito un primo gruppo di immigrati cinesi, le "36 famiglie".

E non deve essere un caso che la prefettura di Okinawa ha voluto porre un monumento dedicato a Kanryo Higaonna e Chojun Miyagi proprio nel parco antistante l'ingresso del giardino.

Praticare il *Goju-Ryu* nel Fukushu-En ha rappresentato per gli adepti della "Scuola di Karate-Do", *dojo* riconosciuto dalla IOGKF Italia, un legame con il passato, una maniera per mantenere viva la nostra tradizione.



“La pratica seria e continua dei *bunkai* di base è di importanza fondamentale. La pratica degli *oyo bunkai* (variazioni) rappresenta la ricerca individuale nella tecnica. Proseguendo nella pratica seriamente, possono essere sviluppate una varietà infinita di tecniche. Spero che imparare anche uno solo dei *bunkai* di base possa essere d’aiuto nello sviluppo delle vostre tecniche”

**Morio Higaonna Sensei**



*Semete jodan oi tsuki*

*Ukete jodan age uke, jodan oi tsuki*



*Semete gedan oi tsuki*

*Ukete gedan harai uke*







*Semete chudan oi tsuki*

*Ukete chudan yoko uke, gedan mae geri*



*Ukete age hiji ate*



*Ukete jodan uraken uchi*

*Semete gedan gyaku-zuki*

*Ukete gedan harai uke, **gedan gyaku-zuki***

*Ukete* chudan yoko uke, **tsukami hiki,**  
**ashi barai, shuto uchi**



*Ukete* **otoshi-zuki**

*Ukete* tora guchi, **morote awase-zuki**







*Semete* chudan oi tsuki

*Ukete* chudan hiki uke, **chudan sukui uke**,  
**jodan nukite-zuki**



*Semete* jodan oi tsuki

*Ukete* jodan mawashi uke, **morote shotei oshi**



*Semete* chudan oi tsuki

*Ukete* chudan hiki uke

*Semete* jodan gyaku zuki

*Ukete* jodan hiki uke, **morote shotei oshi**



Un ringraziamento a Luisa Fumian e Cesare Serantoni