

Intervento di Sensei Taigo nel Forum Mano Vuota
<http://www.spazioforum.it/forums/manovuota.html> il 16/5/08

Buongiorno,

nella nostra scuola, il Goju-Ryu di Okinawa del Maestro Higaonna, il ne waza è parte integrante del programma didattico.

Iniziando dal Kakie esercitato in ginocchio, si passa allo studio della lotta a terra che nel dojo esercitiamo costantemente.

Parlo della nostra scuola perchè non sono al corrente che in altre scuole di Goju di Okinawa, tantomeno nel Goju giapponese, sia stato mantenuto e perfezionato l'esercizio a terra. La deriva sportiva ha fatto sì che lo stile venisse epurato di tutte le tecniche e metodiche di allenamento non immediatamente utili alla competizione.

Kanryo Higaonna Sensei, Maestro di Chojun Miyagi Sensei, aveva studiato in Cina tecniche di lotta e raccontava che era frequente esercitarsi in grandi botti che costringevano ad uno spazio ridotto nella lotta.

Queste tecniche e questa metodica di esercizio fu trasmessa a Miyagi Sensei.

Quando Chojun Miyagi Sensei diede esibizione del Naha Te di fronte a jigoro Kano Sensei in visita ad Okinawa, quest'ultimo rimase molto sorpreso nel vedere la grande varietà di tecniche di proiezione, leva articolare e lotta che erano presenti nel Goju-Ryu (avendo egli conosciuto fino ad allora solo il Karate di Funakoshi Sensei) e ne parlò a lungo con Miyagi Sensei e nacque tra di loro una profonda relazione di stima e scambio.

Io ritengo l'esercizio a terra di grande valore per la formazione del Karateka in generale e del Karateka Goju in particolare.

A prescindere dall'evidente incremento di efficacia in un combattimento dove, raggiungendo la corta distanza può accadere di finire a terra, l'esercizio della lotta a terra è un complemento essenziale perchè permette di sviluppare (come già in parte è fatto attraverso il Kakie) tutta una serie di qualità propriocettive e strategiche, nonchè psicologiche, che sono impossibili da sviluppare nel combattimento in piedi esercitato alla lunga distanza.

Innanzitutto la capacità di rilassamento sotto pressione che è determinante a terra per percepire le aperture dell'avversario. Poi permette di sviluppare una raffinata coordinazione in condizioni molto diverse dalla posizione eretta, affinando capacità intuitive e neuromuscolari.

Mi fermo qui, magari se la discussione si approfondisce posso fornire altri elementi dalla mia esperienza.

Un saluto,

Taigo