

Intervento nel Forum Mano Vuota <http://www.spazioforum.it/forums/manovuota.html> del 23/11/2006

Bentrovati a tutti i partecipanti al Forum, mi chiamo Paolo Taigo Spongia e insegno il Goju-Ryu di Okinawa, sono allievo del Maestro Morio Higaonna.

Sono stato gentilmente invitato ad intervenire dal Maestro Ballardini e sono onorato dell'invito. Mi scuso in anticipo perchè la mia sarà una frequentazione saltuaria ma ho invitato un mio allievo nonchè valido insegnante della nostra scuola ad intervenire e spero nella sua disponibilità.

Ho scelto questo argomento per questo primo intervento perchè il Kata Sanchin è veramente il cuore del nostro esercizio.

Si tratta di un Heishu Gata (Kata) fondamentale perchè costruisce i presupposti posturali, propriocettivi, energetici del praticante di Goju-Ryu.

In particolare permette al praticante di acquisire la percezione ed il perfetto controllo del proprio centro (Tanden). Centro da cui deve scaturire l'azione e centro che permette di risolvere i 'Tre conflitti' (Sanchin significa proprio: Tre Conflitti) tra mente/corpo e respiro. Se mente e corpo non sono unificati l'azione non sarà efficace (anche prendere un cappuccino al bar richiede 'azione efficace' non parliamo solo di dare pugni in faccia alla gente) o come direbbe il Maestro Jigoro Kano, non sarebbe 'il miglior impiego dell'energia' (Seiryoku zen'yo). Il respiro gioca in questa unificazione mente/corpo attraverso il tanden e la postura, un ruolo determinante.

'Chi non pratica Sanchin correttamente non fa Goju-Ryu' è la severa ammonizione del mio Maestro.

E come enormi sono i benefici derivanti dalla pratica quotidiana del Kata Sanchin altrettanto può essere deleteria una pratica errata.

Quando invitai il Maestro Higaonna in Italia per la prima volta nel 1997, ricordo che allo stage parteciparono diversi praticanti e insegnanti di altri stili (compreso il Goju-Ryu di derivazione giapponese) e quando cominciammo a praticare Sanchin, Higaonna Sensei interruppe l'esercizio e cambiò totalmente argomento...Dopo la pratica chiesi al Maestro il motivo di quella decisione e Lui mi rispose: 'Ho visto fare dei Sanchin pericolosi...' e, dal momento che molti non erano suoi allievi non ha ritenuto opportuno, tranne qualche breve annotazione, rimarcare una tale deviazione.

La respirazione seppur particolarmente evidente, non è esasperata come in certi casi è interpretata nel Kata Sanchin, ricordo a tutti che in molti esercizi Yoga il respiro è indirizzato verso alcuni settori del naso o della gola a fini di lavoro energetico così nel Sanchin, inoltre così come nello Yoga anche nel Sanchin e nell'esecuzione di determinate tecniche il ricercare un certo suono del respiro permette di utilizzare il diaframma, la gola e quant'altro al fine di ottenere un determinato risultato in termini energetici, strategici...

Come ogni esercizio 'interno' il Kata Sanchin richiede una pratica quotidiana per essere efficace, perchè si va a lavorare sulla postura e altre qualità che devono divenire patrimonio motorio e propriocettivo.

In Cina molti stili di Kung Fu (specie nel sud, Fukien) hanno un kata come il Sanchin (in varie forme) e da lì è stato importato in Okinawa da Kanryo Higaonna.

Spero di aver dato qualche elemento in più per la comprensione di questo Kata.

Saluti,
Taigo