

Intervento di Sensei Taigo nel Forum Mano Vuota
<http://www.spazioforum.it/forums/manovuota.html> il 29/3/07

Buongiorno a tutti,

la posizione Sanchin dachi, quella con le punte dei piedi rivolte verso l'interno e le ginocchia altrettanto per intenderci, nei Kata del Goju-Ryu di Okinawa è utilizzata solo nei due Heishu gata : Sanchin e Tensho.

Negli altri Kaishu gata i piedi sono mantenuti paralleli per favorire un rapido spostamento in avanti negli attacchi (soprattutto in suri ashi che è molto utilizzato).

Oltre all'evidente applicazione marziale che avete evidenziato (n.d.r. protezione degli organo genitali da un calcio) e che diventa essenziale alla corta distanza (caratteristica degli stili del sud della Cina), nell'esecuzione del Kata Sanchin la posizione ha soprattutto la finalità di favorire il radicamento (rooting in inglese).

Quando assumiamo sanchin dachi durante il Kata non si tratta semplicemente di flettere le ginocchia verso l'interno nella direzione dei piedi, anch'essi convergenti verso l'interno, bensì durante il Kata si viene a generare una tensione nelle gambe che tento qui di descrivere: mentre le ginocchia convergono verso l'interno contemporaneamente la spinta dei muscoli delle gambe è all'opposto verso l'esterno in contrasto con la spinta delle ginocchia, questa dinamica, invisibile dall'esterno, genera una tensione a spirale verso terra che permette ai piedi di 'penetrare' nel suolo.

Inoltre la convergenza delle ginocchia e la tensione a spirale permette di generare il corretto tono nei muscoli dei polpacci, se provate a tenere i piedi paralleli vedrete che si perde tensione e percezione dei polpacci, dal momento che la finalità primaria del Sanchin è quella di generare potenza dalla percezione ed utilizzo di tutto il corpo come unità attraverso la padronanza del centro (Tanden).

Questa 'spirale' generata nelle gambe agisce contemporaneamente alle 'spiralì' di energia prodotte dalle braccia, una spirale verso l'esterno nel caso del braccio che esegue yoko uke e una spirale verso l'interno nel caso dello zuki. Un'ulteriore 'spirale' è generata nel Tanden attraverso la sua chiusura che avviene all'inizio del kata ed è mantenuta durante tutta l'esecuzione (con uno specifico movimento del bacino e della spina dorsale).

Mi spiace non aver ritrovato un'immagine che esprime abbastanza chiaramente questi concetti.

E' impossibile comprendere queste sottili dinamiche attraverso una spiegazione teorica, spero comunque che qualcosa sia passato.

Un saluto a tutti,
Taigo