

Intervento di Sensei Taigo nel Forum Mano Vuota
<http://www.spazioforum.it/forums/manovuota.html> il 15/2/07

Buongiorno,
anche nel Goju-Ryu di Okinawa il 'condizionamento' (ude Tanren - Tai Atari - kote kitae...) è un aspetto fondamentale dell'esercizio.

Come ogni genere di esercizio se male interpretato può arrecare danni ma se eseguito correttamente sotto la guida di un Maestro competente i benefici sono evidenti. La pratica del Goju-Ryu (così come immagino quella dello Uechi Ryu) è un'insieme interconnesso ed inscindibile di vario genere di esercizi: Kata-Bunkai-Kakie-Hojo Undo-Junbi Undo-condizionamento...

Ognuno interconnesso con gli altri al punto che se si trascura un solo aspetto della pratica il risultato è evidentemente molto ridotto in termini di efficacia.

Questo dovrebbe far riflettere quelle correnti (vedi anche Goju giapponese) che hanno privilegiato alcuni aspetti trascurando e addirittura dimenticandone altri.

Il risultato sul praticante di Goju-Ryu deve essere evidente in termini di efficacia, armonia e salute.

Tornando all'argomento 'condizionamento', non ci sono delle ricerche scientifiche a riguardo (che io sappia) ma l'osservazione pratica e l'esperienza evidenziano questi effetti:

- il praticante impara a sostenere fisicamente e psicologicamente gli impatti derivanti dallo scontro nel combattimento. Quindi è psicologicamente più preparato ad uno scontro reale e allo shock che deriva dal subire un impatto, shock che se non è stato mai sperimentato prima può determinare esitazione e timore che in un combattimento reale significano la fine.

- il corpo si rinforza (tanren=significa forgiare) e lo si vede chiaramente, quando un principiante inizia con questi esercizi, anche impatti leggeri determinano la formazione di echimosi mentre dopo pochi mesi di esercizio le echimosi non si formano più e a poco a poco, spontaneamente, l'intensità degli impatti viene aumentata.

Qualcuno ha supposto che si ispessisca la membrana muscolare, che in tal modo protegge meglio muscoli, vasi... e sembra che la circolazione superficiale scenda più in profondità. Le ossa sembrano divenire più solide...

In tal modo i praticanti possono praticare anche forme di esercizio al combattimento più dure senza subire traumi e questo è un'aspetto importantissimo.

- nel praticare questi esercizi però non basta colpire o farsi colpire (come talvolta è male interpretato e origine di traumi) ma sono fondamentali principi di respirazione e controllo del tanden e della postura durante gli esercizi. Si impara anche che quando in combattimento non si può evitare un colpo (e chi combatte realisticamente sa che i colpi si prendono e si danno) bisogna saperlo assorbire (importante è appunto postura, allineamento del corpo, respiro, energia...) e continuare immediatamente senza esitazioni e anzi approfittando dell'opportunità.

Ho buttato giù frettolosamente delle riflessioni sull'argomento, spero di essere stato sufficientemente chiaro.

Anni fa trovai questo articolo che non mi sembra fatto male
<http://uechi-ryu.com/oldsite/chaplin.htm>

Saluti,
Taigo