

Il distretto del Fujian è la radice geografica di molti stili del karate in ragione della sua locazione rispetto ad Okinawa. Per quanto riguarda il *Goju-Ryu*, furono specialmente il Pugno del Monaco (*Luohan Quan*), la Boxe della Gru (*He Quan*) e la Boxe della Tigre (*Hu Quan*) che determinarono l'immagine del *Goju-Ryu* come venne gradualmente formulato da Kanryo Higaonna e Chojun Miyagi.

Il punto di partenza è il *qin na*, che significa 'lottare corpo a corpo' o 'afferrare' e forma il nucleo dei metodi cinesi di autodifesa. Questo *qinna* è cristallizzato nella forma rituale (*kata*), per cui ogni movimento si riferisce alle applicazioni o *bunkai* in forme semplici (base) o più complicate e libere (*oyo bunkai*). Oltre la conoscenza di tecniche per l'autodifesa, il *kata* è anche il fondamento delle qualità energetiche, quali l'affondamento, il radicamento, la generazione di forza, la tensione ed il rilassamento il centrarsi ecc. In breve tutte quelle qualità che sono necessarie per muoversi in generale e per l'autodifesa in particolare.

E' chiaro che l'origine del karate di Okinawa e delle arti marziali cinesi, con il *kata* come paradigma, erano vicine all'autodifesa di natura olistica a causa del grande interesse nella medicina cinese e delle tradizioni filosofiche e spirituali.

Esercizi in coppia (*gyaku-te* nel *Goju-Ryu*) con *qin na*, sono le basi del *kakie* ('*kokie*' nel dialetto del Fujian), uno dei capisaldi del *Goju-Ryu*. Il *Goju-Ryu* è caratterizzato dall'enfasi nel combattimento ravvicinato. Nel *kakie* di base il karate-ka impara gli aspetti del *go* come il radicarsi, l'assorbire forza, usando *muchimi* e l'espansione del *ki*. Aspetti che sono enfatizzati anche nel *kata sanchin*. Nel combattimento il karate-ka impara ad usare le tecniche di spinta e di trazione allo scopo di sbilanciare l'avversario (*kuzushi waza*) e rendere la distanza adatta a sè.

Connessi a questo ne derivano differenti metodi per afferrare braccia (o gambe) dell'avversario e 'farlo aprire' nei punti vitali (energetici) del corpo (*kyushu-jutsu*). Dopo aver imparato questi fondamenti le applicazioni del *kata* vengono integrate nel *kakie*. Le tecniche di combattimento allenate nel *kakie*, come molti *bunkai kumite*, sono conosciuti come '*gyaku-te*' e sono divisi in categorie come ad es. *kansetsu waza* (manipolazione delle giunture), *nage waza* (tecniche di proiezione), *shime waza* (strangolamenti) e *kyusho waza* (manipolazione dei punti vitali).

L'allenamento del *kakie* è integrato nel curriculum complessivo. Non appena viene posto un buon fondamento in termini di tecniche di base ed abilità, l'allenamento del *kakie* muta verso forme di esercitazione più libera per finire

nel *jiyu kakie kumite* e nell'*iri kumi*, l'esercizio di lotta libera e la forma di competizione del *Goju-Ryu*. Molte tecniche allenate nel *kakie* e nel *bunkai* possono essere ricondotte ad un vecchio testo cinese sulle arti di combattimento, il 'Bubishi'.

Conoscendo il *gyaku-te*, con il *kakie* come forma di esercizio pratico e le qualità energetiche del movimento dei kata tradizionali del *Goju-Ryu*, si ha l'alfa e l'omega del karate-do. L'influenza delle competizioni moderne sul karate (WKF) ed il desiderio di riconoscimento e di fama internazionale, ha fatto sì che molti stili di karate abbandonassero il loro originario orientamento marziale e spirituale. Come risultato di ciò, il *kihon*, i *kata* ed il *kumite* di questi stili 'moderni' sono disintegrati e si sono sviluppati nella direzione di ciò che conta ed è permesso nelle competizioni. La perdita della conoscenza dei metodi genuini di combattimento e la vacuità spirituale che si è creata durante gli ultimi decenni in questi stili moderni, ha avuto come risultato che molti karate-ka si sono nuovamente orientati verso le profonde tradizioni di combattimento del Fujian e di Okinawa.