

Tecniche d'Oriente per il corpo e la mente

Ju Jitsu

Il Ju Jitsu (il cui nome significa “dolce arte” o “arte della cedevolezza”) è la più antica arte marziale giapponese di difesa personale a mani nude con tecniche di proiezione, leve articolari, calci, pugni, immobilizzazioni e punti di dolore. Tale arte si sviluppò prima come tecnica di combattimento e sopravvisse poi come esercizio fisico e mentale. Ebbe il suo periodo d'oro soprattutto fra il XVII e il XIX secolo. Le sue tecniche furono molto studiate e variate, tanto che si contano oltre 150 metodi e stili di Ju Jitsu.

Judo

Il Judo rappresenta un'evoluzione del Ju Jitsu, dovuta a un giovane studente di Tokyo, Jiguro Kano. Kano era – negli anni Sessanta – un ragazzo dal fisico gracile e debole e dall'animo forte e fiero, il quale, per sottomettersi alla prepotenza dei ragazzi più forti, decise di apprendere una tecnica di combattimento per difendersi opportunamente. Si avvicinò così al Ju Jitsu e si appassionò talmente a tale arte che dapprima volle apprenderla, con l'aiuto di diversi maestri, in tutta la sua gamma e poi si diede egli stesso a svilupparla ulteriormente. Fondò quindi una sua



scuola, chiamata Kodokan, e incominciò a insegnare il proprio metodo, chiamandolo “Judo” dove “Ju” viene dalla parola jitsu che significa “arte”, “tecnica”, e “Do” invece significa “principio”, “via”, “inizio”. La tecnica di Kano ebbe notevole successo e si sviluppò rapidamente. Oggi in Italia pratica il Judo circa un terzo (40 mila su 120 mila) dei tesserati della Federazione di Lotta e Arti Marziali (Fijlkam). Il Judo attuale si basa soprattutto su tecniche di proiezione e d'immobilizzazione a terra.

Karate

Anche il Karate è un'arte marziale di origine giapponese. Fin dal nome, che deriva da “Te” che significa “mano” e “Kara” che vuol dire “vuota”, esalta l'abilità del combattimento a mani nude. Il Karate deriva dall'arte del combattimento trasmessa segretamente da tanto tempo nell'isola di Okinawa: si tratta di un'efficace tecnica di autodifesa che permette di vincere il nemico per mezzo dell'uso di pugni, piedi, gomiti, ginocchi con cui si possono dare colpi ben calibrati per atterrare l'avversario; a ciò si aggiungono tecniche di proiezione e d'immobilizzazione. Ma il Karate ha nel suo spirito qualcosa in più che la



“semplice” abilità nel combattimento: il suo vero obiettivo è quello di forgiare il corpo e lo spirito di coloro che lo praticano. Nell’antico Giappone esso era professato con lo scopo di ambire alla dignità del saggio che ha pieno controllo di sé e, attraverso tale autodisciplina e con le tecniche a “mani nude” che tale arte marziale gli insegnava, ampia capacità di difesa dagli altri e dal mondo. Da ciò il suo successo. Gli stili del Karate si sono diffusi enormemente grazie anche alla mescolanza di varie scuole. Tra gli stili più praticati ci sono lo Shito Ryu, il Goju Ryu, lo Shotokan e il Sankukai.

Aikido

Il nome Aikido – che deriva da “Ai” (che significa “armonia”), Ki (“energia”) e “Do” (“via”) – rimanda alla via di energia e di armonia che si vuole raggiungere attraverso i movimenti di rotazione che contraddistinguono tale arte marziale. Essa fu messa a punto, dopo lunghi anni di studio, da Morihei Ueshiba, un maestro della tradizione marziale giapponese, e vuole rappresentare una sorta di sintesi e contemporaneamente di evoluzione di antiche tecniche mutate dal Ju Jitsu classico. L’Aikido si presenta come un elegante metodo di autodifesa personale finalizzato alla neutralizzazione, mediante bloccaggi, leve articolari e proiezioni di uno o più avversari. Questa arte ha la propria originalità e efficacia in una serie di movimenti basati sul principio della rotazione sferica il cui perno è colui che si difende. In tale modo egli fa di se stesso il baricentro del combattimento e contemporaneamente stabilizza il proprio baricentro e decentra quello dell’avversario attirandolo nella propria orbita. In questo modo può sfruttare a

proprio vantaggio l’energia prodotta dall’azione aggressiva dell’altro fino a neutralizzarla.

Tai Chi Chuan

A differenza dei precedenti, di origini giapponesi, il Tai Chi Chuan fa parte della grande famiglia delle arti marziali cinesi. La sua origine sembra sia da far risalire ad un monaco taoista, tale Chang San Feng. Esso per molti secoli fu tramandato in modo segreto e quasi sacrale esclusivamente nell’ambito di alcune famiglie e a pochi allievi prescelti. All’inizio del Novecento si diffonde invece in tutta la Cina, soprattutto come metodo di ginnastica salutistica. Ma il Tai Chi Chuan ha un’anima filosofica e la sua tecnica è basata sulle leggi che regolano i rapporti (di alternanza e d’interazione) di quelli che per l’antica filosofia cinese sono i principi basilari dell’universo: lo Yin (che rappresenta l’elemento femminile, interno, negativo) e lo Yang (maschile, positivo, esterno). Il suo nome significa “destrezza della suprema polarità”. Esso insegna ad essere flessibili e malleabili: chi è flessibile prevale su chi è rigido, la morbidezza vince sulla durezza. Il Tai Chi Chuan si presenta come una forma di “meditazione dinamica” che prevede movimenti lenti e veloci di tutti i muscoli e delle articolazioni associati ad una respirazione e ad un movimento del diaframma conformi al ritmo dell’esercizio. Quest’arte ancora è oggi molto apprezzata perché ritenuta un’eccellente pratica per raggiungere la salute psicofisica.