

1a RESPIRAZIONE

LA RESPIRAZIONE E IL KATA SANCHIN

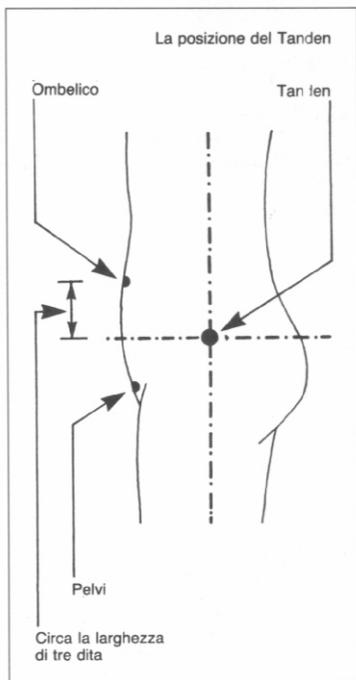
Numerose arti marziali giapponesi danno molta importanza alla respirazione ma, per quanto ne so, nessuna di queste arti possiede un metodo specifico di allenamento delle tecniche di inspirazione ed espirazione. Nella migliore delle ipotesi ogni singolo allievo apprende individualmente la corretta respirazione continuando semplicemente ad allenare le tecniche proprie dell'arte marziale che pratica.

Nel Gojyuryu di Okinawa esiste un Kata, chiamato Sanchin, nel quale viene mostrato il modo corretto per mettere in relazione la respirazione con le tecniche di Karate. Questo Kata deriva dal metodo di meditazione in posizione eretta del buddismo Zen, e può essere praticato come una meditazione vera e propria. Sanchin ha un'importanza fondamentale, non solo per il Karate Gojyuryu, ma anche per le altre arti marziali.

Kyoshiki Kokyu e Fukushiki Kokyu

La respirazione è normalmente considerata come una semplice attività meccanica del nostro metabolismo: inaliamo l'aria che contiene principalmente ossigeno e azoto ed esaliamo anidride carbonica e azoto. Di fatto accade esattamente così, ma nella filosofia orientale, nonostante che il concetto fondamentale risulti identico, la respirazione è spiegata diversamente. Si inspira per assimilare

l'energia dell'universo (chiamata **Ki** in giapponese) e si espira per scaricare l'energia « sporca » prodotta dal nostro corpo. Per quanto riguarda la pratica del Sanchin, è importante pensare alla respirazione nel modo orientale. Esistono, in linea di massima, due tipi di respirazione: il **Kyoshiki Kokyu** (la respirazione toracica) e il **Fukushiki Kokyu** (la respirazione addominale). Eseguendo un'inspirazione toracica il diaframma si sposta verso l'alto e il petto si gonfia; le spalle naturalmente si alzano e l'addome si ritira verso l'interno. Al contrario, ese-



guendo un'inspirazione addominale, il diaframma è spinto verso il basso, facendo aumentare la pressione all'interno dell'addome, che si gonfia leggermente; le spalle e il petto, invece, rimangono pressoché immobili. In Oriente crediamo che nel nostro addome esista un nucleo energetico chiamato **Tanden**. Questo nucleo non è un organo, ma semplicemente il punto in cui viene accumulata l'energia e da cui la stessa energia viene poi ridistribuita in tutto il corpo. Il metodo più semplice per accumulare energia nel Tanden è di aumentare la pressione nell'addome eseguendo **Fukushiki Kokyu**.

Taisoku

Taisoku significa « trattenere il respiro ». Il Taisoku dopo l'inspirazione viene chiamato « Don no Taisoku », quello dopo l'espirazione « To no Taisoku ». La tecnica del Taisoku aiuta ad accumulare il **Ki** (l'energia) nel Tanden e produce una quantità notevolissima di forza interna.

Riki e Kei - intensione FORZA

La forza interna è chiamata, in giapponese « **Kei** », la forza esterna « **Riki** ». Per forza esterna si intende principalmente la forza muscolare; un uomo robusto, con muscoli ben sviluppati, ha, per così dire, molto **Riki**. Al contrario il **Kei** non ha nulla che fare con la grossezza dei muscoli. È la forza che viene prodotta dal Tanden, utilizzando il **Ki**. Lo scopo principale della pratica del Kata Sanchin è appunto lo sviluppo del **Kei**.



Come eseguire il Kata Sanchin

Il brano che segue vuole essere non tanto la spiegazione dell'intera sequenza del Kata Sanchin, quanto uno sguardo a quelli che sono i punti fondamentali della coordinazione tra respirazione e tecniche.

1. Nella posizione Sanchin Dachì, con il piede destro in avanti, assumete con le braccia la posizione « Morote Chudan Uke (doppia parata Chudan) » (fig. 29).

Fig. 29. Sanchin Dachì con Morote Chudan Uke

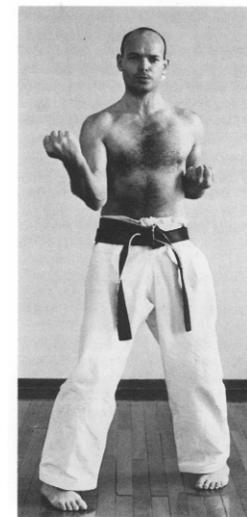


Fig. 30. Seiken Tsuki, preparazione (Don no Taisoku)

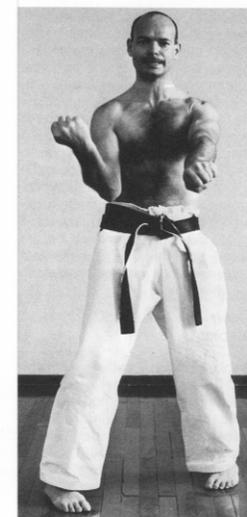


Fig. 31. Chudan Tsuki (To no Taisoku)

2. Tirate lentamente indietro l'avambraccio sinistro, fino a portarlo nella posizione di partenza di Seiken Tsuki. Mentre muovete il braccio, ispirate lentamente dal naso. All'ultimo momento, eseguite Don no Taisoku, contraendo gli addominali (fig. 30).
3. Portate lentamente Chudan Tsuki sinistro, espirando dalla bocca.

All'ultimo momento, eseguendo To no Taisoku, indirizzate la forza nel pugno (fig. 31).

4. Lentamente riportate il braccio nella posizione iniziale, ruotando il gomito verso l'interno. Ispirate dal naso per i primi tre quarti del movimento, quindi espirate dalla bocca durante l'ultimo quarto. Alla fine, eseguite ancora una volta To no Taisoku (fig. 32).



Fig. 32. Morote Chudan Uke

5. Ripetete lo stesso movimento (figg. 30, 31 e 32) più volte, alternando il braccio destro con il sinistro.