

Il mensile del vivere naturale

Konrad



8 marzo. Le donne lottano ancora
Un autodromo a Mortegliano?
Il futuro della Ciceria
Intervista al lupo
Nel mondo immobile dei Sassi di Matera

distribuzione gratuita

N.204

marzo 2015



ARTI MARZIALI

Arti marziali: che strano accostamento di parole.

Alle nostre orecchie, la prima richiama quanto di più bello ed elevato l'uomo abbia mai potuto esprimere. Nell'antichità classica, la divinità che presiedeva le arti era una delle dodici che sedevano di diritto sul monte Olimpo ossia Apollo che aveva nove assistenti, le Muse, tanto era vasto il suo campo.

Anche il secondo termine viene direttamente dal mondo classico, Marte (Ares, per i greci) fratellastro di Apollo e, con lui, tra i dodici olimpici, nonché il dio della guerra.

L'accostamento tra quanto di più positivo e quanto di più negativo

l'uomo abbia mai creato potrebbe stridere e sembrare insensato. Ma se proviamo a guardare in modo distaccato ci accorgiamo che i due concetti sono elementi inseparabili, come chiaramente si argomenta nel Taoismo. Arte e guerra sono connaturate all'essere umano, e quindi è meglio accettare l'esistenza del *male* e farlo lavorare per il *bene*, ossia trasformare il veleno in medicina, come proposto da alcune scuole del Buddismo.

Chi, per la prima volta, propose questa ricetta, fu un maestro giapponese di spada chiamato *Yagiu* che, agli inizi del Seicento, si presentò davanti allo *shogun Tokugawa* (il dittatore militare dell'epoca) esponendo, in teoria e in pratica, la propria filosofia marziale finalizzata a trasformare il gesto violento dell'uccidere in un percorso di crescita personale.

Egli affermava, in un periodo in cui il Giappone stava uscendo da oltre cent'anni di guerra civile, basandosi su principi buddisti, che seppure un avversario dovesse attaccarti con l'intento di uccidere, se sei veramente superiore a lui, puoi neutralizzare l'attacco anziché l'attaccante, risparmiandogli così la vita.

Su questo principio si basano molte delle attuali arti marziali (tutte quelle che terminano con la sillaba "do", come *judo*, *aikido*, *kendo*, ecc.) provenienti proprio dal Giappone.

Quello che ci proponiamo è quindi illustrare ai lettori di Konrad, partendo da questo semplice concetto ed attraverso una serie di riflessioni proposte nei prossimi mesi, il mondo complesso delle Arti Marziali e delle filosofie sulle quali si basano, tenendo al centro l'unione olistica di corpo, mente e spirito.

È importante ricordare che le arti marziali vanno distinte dagli sport da combattimento, che non poggiano su nessuna riflessione filosofica.

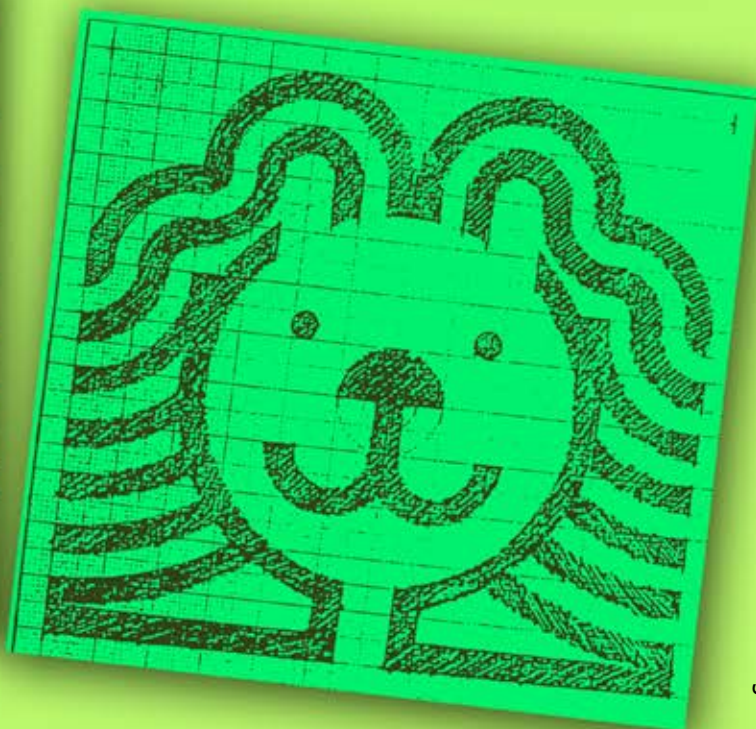
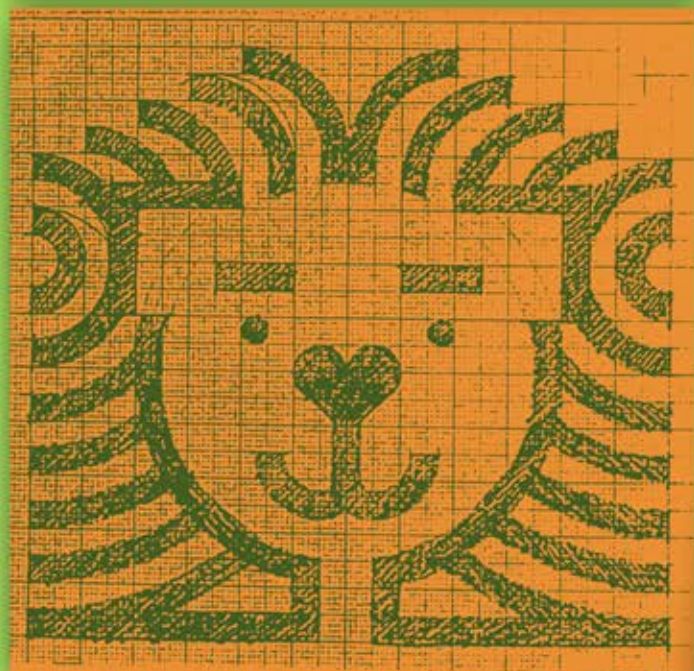
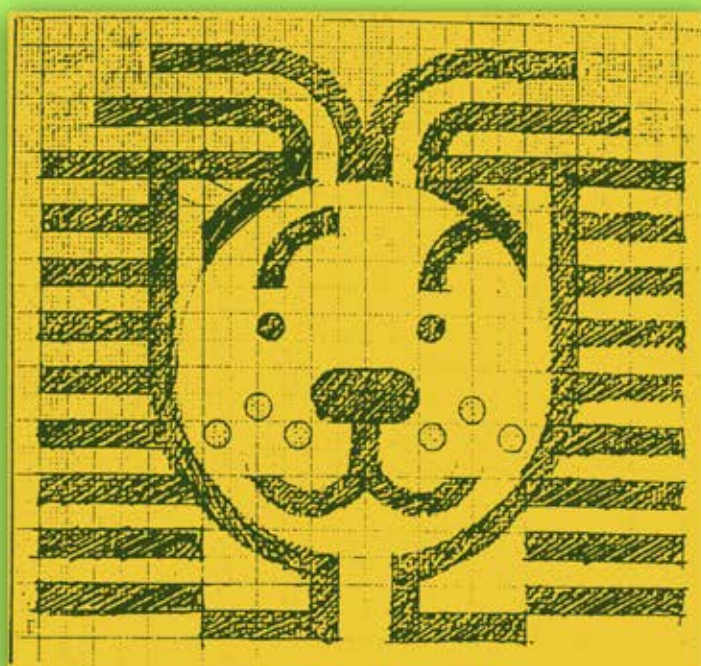
Partiremo con indicazioni generali sulla psicologia, il significato del gesto, e vedremo quali sono più adatte nelle diverse fasi della crescita del giovane o nel percorso di ricerca nell'individuo adulto. Poi entreremo nei particolari di ognuna, partendo dalle più note come *judo* e *karate*, per giungere alle meno note (*aikido*, *kendo* e *iaido*) per finire con quelle misconosciute quali *kyudo*, *katori shinto*, *gorin*. Alla prossima e buona lettura a tutti.

Muzio Bobbio



Il mensile del vivere naturale

Konrad



Pari e dispari. In alto i cuori!
Il risveglio del rigassificatore
Camminare la pace a Porretta Terme
Olio capitale visto dal consumatore
70 buoni motivi per mangiare integrale

distribuzione gratuita

N.205
aprile 2015



ARTI MARZIALI

Tra spirito e corpo.
Perseveranza e pazienza

Cosa significa *spirituale*? In Occidente tendiamo ad accostare questo concetto al mondo mistico-religioso. In Oriente esprime qualcosa di ampio, che parte dall'ambito più semplicemente psicologico (crescita spirituale è anche superare i propri limiti mentali, come la paura) sino a quello esoterico delle percezioni extra sensoriali. Secondo le convinzioni giapponesi, *shin* e *waza* (spirito



e tecnica) devono crescere assieme, di pari passo: nessuno può fare molta strada se ha una gamba più lunga dell'altra. Questo indispensabile sviluppo *simmetrico* nelle arti marziali comporta che all'inizio le cose possano essere semplici e richiedere poco tempo per progredire, ma che poi possano divenire molto complesse, ai livelli superiori: forse veloci da afferrare con la mente, ma lente da far "con-prendere" al corpo. La progressione non è mai lineare, ha bisogno di tempi sempre più lunghi, man mano che ci si evolve: per questo motivo, nel contesto

,

di crescita spirituale sono compresi anche i concetti di *pazienza* e *perseveranza*.

In Cina, le arti marziali si dividono in due grandi famiglie: *quelle esterne*, come il *kung-fu* o il *wu-shu*, che mirano prevalente al combattimento fisico (e alla ricerca dell'efficacia) e *quelle interne*, come ad esempio il *tai-chi-chuan* e il *pa-qua-chang*, che prediligono lo sviluppo interiore attraverso un gesto dissimulato, poco evidente e meno diretto.

Questa differenza è contemplata anche in quelle giapponesi, pur esprimendosi con un gesto sempre palese. Quelle *esterne* hanno nomi che terminano solitamente con la parola *jitsu* (anticamente *jutsu*) che significa *arte*, e quelle *interne* raccolgono il concetto buddista di *via* (*do* in giapponese) ed il *luogo della via* prende il nome

dojo, che anticamente era la sala per le pratiche spirituali dei monaci. C'è un'ultima distinzione importante da considerare nelle arti marziali giapponesi, quella fra le *koryu* (scuole antiche) ed il *gendai budo* (arti marziali moderne). Il punto di svolta lo possiamo identificare fra il XIX ed il XX secolo, pur con diverse eccezioni: ufficialmente il *judo* nasce nel 1882 ma fa parte del *gendai budo*, mentre la scuola di spada *muso shinden*, codificata attorno al 1930 rientra ancora fra le *koryu*. Prevalentemente, nelle *koryu* sono ancora conservate le antiche tecniche per uccidere che sono state tolte (o molto ben dissimulate) nelle arti marziali moderne. Dal prossimo numero parleremo delle singole arti marziali.

Muzio Bobbio

,

Il mensile del vivere naturale

Konrad



Fiorisce l'estate a Trieste
Invasati: tutti pazzi per i fiori
Florilegio / Arte contemporanea
SOS per i boschi del Carso
Vacanze: rimedi naturali in valigia

Bioest sconfina
nell'Economia solidale

17- 21 giugno
Parco di San di Giovanni
Trieste (pag. 2)

distribuzione gratuita

N.207
giugno 2015

Arti marziali

 IL JUDO

Se chiedessimo al cittadino medio quale sia la prima arte marziale che gli viene in mente probabilmente la risposta sarebbe: “Il *Judo*, la lotta giapponese!”. Ma il judo è altra cosa. Storicamente la “lotta giapponese”, quella tradizionale, quella citata anche nel *Kojiki* (il libro sacro della religione *shinto*, scritto all’inizio dell’VIII secolo) è il *sumo*; una forma di lotta molto ritualizzata i cui combattimenti durano pochi secondi (condotta da giudici in abito tradizionale del medioevo giapponese) praticata da lottatori dal peso minimo di 160 chilogrammi che vi si dedicano con un approccio quasi monastico e che sono considerati dei veri e propri divi.

Il *judo*, metodo ideato da *Jigoro Kano* sul finire dell’Ottocento, nacque con l’intento di essere un’arte marziale, probabilmente la prima del *gendai budo* (le arti marziali moderne) ma la sua storia lo ha portato, in diverse fasi, ad essere qualcosa di diverso.

Kano, nella sua ricerca, tolse dal *jujitsu* (da cui il *judo* trae origine) le tecniche che, portate a piena velocità e potenza, potevano essere pericolose, tanto per chi le portava, quanto per chi le subiva, ed ecco che il **judo già incominciava a diventare un “metodo educativo fisico e morale”**.

Le tecniche preferite da questo maestro erano quelle dalla posizione eretta, con un gran gioco di gambe, tanto da essere

chiamate *Kodokan no Ashi* (i piedi del *Kodokan*, dal nome del suo quartier generale a *Tokyo*). Ben presto, un'altra associazione, la *Dai Nippon Butoku Kai* di *Kyoto* (dall'impostazione particolarmente "militaresca") apprese come evitare queste brillanti tecniche trascinando subito l'avversario a terra per bloccarlo.

La diatriba sul come si dovesse combattere fu salomonicamente risolta ritoccando il regolamento e tenendo conto di entrambe le posizioni (assegnando un doppio punteggio, sia in piedi che a terra) ed ecco, in modo molto semplificato, il *judo* così come noi lo conosciamo oggi.

Il figlio, separato dal padre, incominciò quindi a vivere di vita propria, passando quasi indenne al blocco della pratica delle Arti Marziali imposta dagli americani alla fine della seconda guerra, grazie al fatto che era già diventato un metodo educativo.

Questa disciplina si diffuse anche in Occidente, sino al primo campionato mondiale (1956) ed alla sua presentazione ufficiale quale disciplina olimpica a *Tokyo* del 1964. A questo punto il *judo* era ancora mutato,



era diventato uno sport da combattimento, anche se **ancora oggi troviamo alcuni club, meno interessati al medagliere, che presentano il judo tradizionale fra le proprie discipline**, rispettando l'ideale originario del Maestro *Kano* secondo cui il judo è *Seiryoku Zenyo* (miglior uso di mente e corpo) e *Jita Kyoei* (mutua prosperità).

Pur nella rivalità e nell'intento di sottomettere l'avversario (come in tutte le forme di lotta) il significato psicologico del gesto di afferrare per portare a terra il nostro compagno e di avvicinarvisi, è un avvicinarsi a lui, una sorta di abbraccio, un modo di stare assieme, un dialogo a contatto, specialmente durante un allenamento.

Per questi motivi **il judo è consigliato ai giovanissimi, in fase evolutiva (fra i 6 ed i 13 anni)** prima che incominci a formarsi l'ego individualista (che separa l'io dall'altro).

Anche se posso dire di conoscere

personalmente chi si è presentato all'esame per la cintura nera in tarda età superando brillantemente la prova.

Muzio Bobbio



Il mensile del vivere naturale

Konrad



Fermiamo il TTIP!

Ristrutturare per l'efficienza e la bellezza

Expo 2015: prodotto di marketing

Palmanova & Lepanto

I murales al Park San Giusto



distribuzione gratuita

N.209

settembre 2015

IL KARATE

Un'arte marziale conosciuta è il *karate*. I più sono convinti che sia giapponese, ma non è esattamente così.

La sua origine è nell'isola giapponese di *Okinawa* dove l'arte del combattimento è antichissima. Le prime fonti storiche affermano che le relazioni fra il suo re e l'imperatore *Ming* risalgono al XIV secolo, quando una delegazione cinese di 36 famiglie fu inviata nella città di *Naha*; le conoscenze marziali cinesi iniziarono ad influenzare le tecniche di combattimento dei soldati. Ancora sino alla Seconda guerra mondiale i tre grandi filoni degli stili di *karate* okinawensi prendevano i nomi da alcune città: *Naha-te* (detto anche scuola *Shorei*) più simile al combattimento cinese meridionale mentre *Tomari-te* e *Shuri-te* (chiamati insieme scuola *Shorin*) trovano riferimento nella Cina settentrionale, in particolare l'ultimo stile con importati influssi provenienti dalla signoria giapponese di *Satsuma*.

Padre del *karate* moderno è considerato *Anko Itosu* (allievo del famoso *Sokon Matsumura* dello *Shuri-te*) che all'inizio del Novecento riuscì a farlo adottare come metodo educativo scolastico dissimulando le tecniche per uccidere contenute negli esercizi chiamati *kata* (combattimento immaginario contro uno o più avversari).

L'arte marziale dapprima insegnata in segreto a poche persone necessitava di nuovi metodi collettivi e sarà uno dei migliori allievi di *Itosu*, il "sergente *Yabu*" a portarli dalle accademie militari giapponesi, mentre un altro importante allievo di questa scuola sarà *Gichin Funakoshi* (detto *Shoto*, dalla firma che apponeva alle sue poesie). Egli, trasferendosi in Giappone negli anni Venti, cambierà il *Tode*, come allora veniva chiamata l'arte nel dialetto di *Okinawa*, in *Karate* che in giapponese significa *mano vuota* (cioè non armata) fondando così la scuola *Shoto-kan*.

Quando il padre lasciò l'insegnamento al figlio *Yoshitaka* (detto *Gigo*) questi, soffrendo di tisi e conscio che la vita non gli avrebbe

concesso molto tempo per perfezionarsi, trasformò gli allenamenti in quelle maratone estenuanti in uso ancora oggi in molte scuole a lui legate.

Nel secondo dopoguerra, quando gli occupanti statunitensi concessero la ripresa delle arti marziali, i migliori allievi della scuola si riunirono fondando la *Shoto Kai* (associazione *Shoto*), ripresero

lo stile di *Gigo* ed adottarono il metodo della sportivizzazione per non destare troppi sospetti nelle maestranze americane ed avere un rapido veicolo per la sua diffusione.

Quello che è sicuramente il primo e probabilmente l'unico stile di *karate* realizzato da un giapponese è il *Wado-ryu* (la via dell'armonia) di *Hironori Otsuka* che parte da posizioni ben più alte di quelle della *Shoto Kai*, includendo molte tecniche dal *Jujitsu*.

L'impostazione che oggi viene data a quest'arte può variare moltissimo, a seconda dello stile e dal Maestro che lo propone: da quello durissimo della *Kyokushinkai* a quello più morbido di diverse altre scuole. Sebbene la statistica evidenzia che gli insegnanti dei metodi morbidi praticano e vivono più a lungo, forse l'*optimum* suggeribile è: duro per i giovani, da ammorbidire man mano che passano gli anni. Il *Karate* è comunque un ottimo metodo per forgiare il fisico e lo spirito dei giovani in età adolescenziale in quanto, a livello psicologico, il linguaggio verbale del gesto (calci e pugni) che sembrano "allontanare" il proprio compagno-avversario, partecipa non al suo rifiuto ma all'affermazione della propria individualità, tipica di questa fase evolutiva.



Muzio Bobbio



Mensile d'informazione anno XXII
Numero 210 **Ottobre 2015**
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi



IL NUOVO ABITO DI KONRAD

*Con 21 anni di storia si
guarda meglio al futuro*

EXPO 2015

*Lavoro volontario e
lavoratori senza diritti*

LA GENESI DI MARCO CAVALLO

*Ovvero il sogno di un mondo
migliore*

OLIO DI PALMA

*Fa male il grasso più
utilizzato dall'industria
alimentare?*

Arti Marziali di Muzio Bobbio

Kendo e Aikido

Dopo aver visto quali sono le arti marziali più frequentate in Italia, se non di origine, almeno pervenuteci attraverso il Giappone, andiamo a scoprire quale arte marziale sia la più praticata nel paese del Sol Levante.

Nonostante le apparenze moderne, il guerriero giapponese non combatte a mani nude. Sino alla seconda metà del 1400 la sua arma principale fu l'arco, successivamente (durante il periodo di guerra civile chiamato *Sengoku Jidai*) fu la lancia. Da almeno 400 anni l'arma per eccellenza risulta essere la spada, tanto che è stata definita *l'anima del Samurai*.

In Giappone esistono due tipi di spade: quelle curve, le *To* (dal cinese *Dao*) o *Katana* (anticamente *Tachi*) che sono sciabole (in quanto ad un solo filo) e quella chiamate *Ken* (dal cinese *Chien*) dette anche *Tsurugi*, vere e proprie spade (diritte, a due fili). Per indicarle tutte genericamente viene usato il termine *Token*.

Qualcuno si starà domandando perché, se la spada giapponese più nota è la *Katana*, l'arte marziale della scherma non si chiami *Todo* anziché *Kendo*. La risposta è semplice: la *Katana* taglia con il movimento circolare delle braccia (verso il basso ed eventualmente indietro), la consorella taglia con un movimento di spinta verso avanti e questa seconda modalità è preferibile per l'uso sportivo. Il termine *Kendo* nasce verso la metà del Settecento, quando si iniziarono a utilizzare protezioni derivate dal *Tatamido* (che potremmo tradurre con *corpetto a materasso*) che si è evoluto nel moderno *Bogu* (una sorta di armatura protettiva) e con la *Shinai*, quel simulacro di spada composta da quattro stecche di bambù legate assieme, rimasta invariata sino a oggi. Sono moltissimi i giovani giapponesi che iniziano in età scolare la pratica del *Kendo* con la quale, allenandosi in coppia, imparano il ritmo, la strategia e le tecniche del combattimento con la spada dritta, partendo dall'arma già sguainata. Con la *Katana*, a lama curva, si pratica invece lo *Iaido*; partendo dalla lama infoderata, si impara a estrarla

e a colpire con un unico movimento rivolto non a un avversario reale ma immaginario. Essendo un Arte Marziale più meditativa viene solitamente approcciata ad un'età più avanzata: la maturità che l'età dovrebbe portare è molto utile in quanto (solitamente si inizia con una sua imitazione detta *Mogito*) successivamente molti praticanti passano all'uso di una spada vera ed affilata chiamata *Shinken*, per il cui maneggio sono indispensabili forte consapevolezza ed autocontrollo. Secondo la *Zen Nihon Kendo Renmei* (Associazione per il Kendo di tutto il Giappone) che propone anche diverse altre arti marziali come il *Jodo* (bastone) e la *Naginatado* (lancia ricurva), la via della spada si percorre su di un binario le cui rotaie si chiamano *Kendo* e *Iaido* e sono complementari, tanto che tutti i Maestri di grado più elevato eccellono in entrambe. Oggi, nel *Kendo*, non ci sono più nomi importanti come in passato (cercate con Google i nomi di Miyamoto Musashi, Ono Tadaaki oppure Yagyu Munenori) e la sua lenta evoluzione è dovuta alle decisioni delle commissioni della ZNKR. Per lo *Iaido* l'evoluzione moderna (chiamata *Seitei Iai*) è un po' più rapida (sempre attraverso le commissioni federali) ma ci sono due nomi importanti da ricordare: il suo mitico fondatore *Hayashizaki Jinsuke Shigenobu* (1546-1621) e *Nakayama Hakudo* che negli anni Trenta ha dato vita alla scuola antica (forse l'ultima delle *Koryu*) praticata da circa il 60% dei praticanti di *Iaido*, la *Muso Shinden Ryu*. ♦





Mensile d'informazione anno XXII
Numero 212 Dic 2015 / Gen 2016
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

OCCIDENTE E ORIENTE

Parigi. Non siamo in guerra

NATALE IN FERRIERA

*Verranno mantenute le
promesse (finanziate) di
Arvedi?*

STORIE DALL'ARTE

*In love with clay.
Vita di Fiore de Henriquez*

FILIERA CORTA E CRITICA

*Il mulino di Trussio e il Patto
per la farina*



Arti Marziali di Muzio Bobbio

Jujitsu



Quasi tutte le persone conoscono la disciplina nota come *Judo* (la via della cedevolezza, di cui abbiamo già scritto) ma poche sanno che questa è un'evoluzione di una più antica arte marziale chiamata *Jujitsu* (anticamente *Jujutsu*).

Taluni ritengono che la sua origine sia da ricercare nel periodo *Kamakura* (1185-1333), ma i più la considerano nata "ufficialmente" nel 1532 (siamo nel periodo della guerra civile chiamato *Sengoku*) da parte di *Hinoshita Toride Kaizan Takenouchi* partendo da altre arti (anche di origine cinese) tra le quali il *Kumiuchi* (lotta in armatura), *Taijutsu* (arte del corpo), *Jutaijutsu* (arte del corpo flessibile) e *Yawara* (lettura diversa dello stesso ideogramma *Ju*).

Sicuramente più nota è la leggenda di *Shirobei Akiyama*; egli era un samurai medico (recatosi anche in Cina per gli studi di medicina tradizionale e metodi di rianimazione) che aveva osservato, durante un'abbondante nevicata, i rami di molti alberi robusti spezzarsi sotto il peso della neve, ma non quelli del salice che si era flesso riversando a terra l'ingombrante e pesante carico.

Nata quindi fra i guerrieri samurai, si sviluppò ed ebbe il suo momento più fiorente nel successivo periodo (piuttosto pacifico) chiamato *Edo* (1605-1867) come forma di difesa personale, anche fra coloro che non potevano portare armi: si tratta comunque di un'arte marziale complessa e completa che prevede, oltre alle percussioni, alle proiezioni, agli atterramenti, alle leve, alle chiavi articolari, anche lo studio delle armi, sia nobili che contadine, se non altro per potersi difendere, da queste, anche a mani nude.

In Italia, l'arte della cedevolezza arrivò agli inizi del Novecento portata dai marinai militari; negli anni Venti si or-

ganizzarono i primi corsi e la prima federazione, mentre la spinta maggiore fu data nei successivi anni Quaranta da Gino Bianchi, anch'egli marinaio (in quel periodo) nel protettorato giapponese del nord della Cina.

Anche se più di un maestro italiano ha creato il proprio sistema, il "metodo Bianchi" (seppure da altri riorganizzato) è ancora praticato; è caratterizzato dalla suddivisione in 20 tecniche per ognuno dei 5 settori (caratterizzati da una lettera), quindi, anziché con i tradizionali nomi giapponesi, vengono chiamate A3, E15 o C7; purtroppo questo metodo ha tralasciato lo studio delle armi, conservato invece in altre scuole italiane.

Centinaia o forse migliaia di scuole di *jujitsu* esistevano nel Giappone feudale basate sul semplice principio della cedevolezza, ma oggi queste scuole sono quasi scomparse (la più importante fra quelle rimaste è il suo settore nella *Dai Nippon Butoku Kai*), o meglio si sono evolute, nel *Judo*, come abbiamo visto, ma anche nell'*Aikido* di cui parleremo nella prossima puntata. ◆



Mensile d'informazione critica
anno XXIII N. 213 Febbraio 2016
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi



SOGNI/SANJE PER TRIESTE

*Una raccolta di idee
per il futuro*

“DENTRO IL MIO VIAGGIO”

*Le identità oltre i limiti
del corpo*

FURTO CON DESTREZZA?

*Risparmio e Investimento
non sono sinonimi*

ALIMENTAZIONE SANA

I cibi che ci “scaldano”

Arti Marziali di Muzio Bobbio

AIKIDO



Che cos'hanno in comune i Maestri *Jigoro Kano* (padre del *Judo*) e *Morihei Ueshiba* (creatore dell'*Aikido*), nati ad una generazione di distanza? Nella loro maturità, hanno avuto quale comune allievo colui che sarebbe diventato il famoso Maestro *Minoru Mochizuki* (l'uomo con più gradi al mondo, circa sessanta *dan*, creatore della scuola *Yoseikan*) e in gioventù hanno praticato gli stessi stili di *jujitsu*, la *Tenshin Shinyo Ryu* e la *Kito Ryu*.

Oltre ad aver praticato entrambi diversi altri stili, fondamentale per l'evoluzione tecnica di *Ueshiba*, fu l'incontro con *Sokaku Takeda*, erede della *Daito Ryu Aikijujitsu*, chiamata così nel XII secolo ma le cui origini risalgono al IX, dal ramo cadetto della famiglia dei primi *shogun Minamoto*, scuola all'epoca segreta e riservata ai membri della famiglia *Takeda*.

La grande differenza tra i due più grandi eredi del *jujitsu* è nell'approccio con l'avversario: per il secondo, quando ti spingono devi tirare, quando ti tirano devi spingere: Diversamente, per il primo, se ti tirano devi "entrare" (nella guardia dell'avversario), se ti spingono devi ruotare, deflettendo così l'energia.

Questo diverso approccio deriva dal fortissimo legame che ha l'*Aikido* con le tecniche di spada: per quanto riguarda il movimento del corpo, ogni tecnica di spada ha una corrispondente tecnica a mano nuda e quasi tutte le seconde hanno una corrispondenza nelle prime; esiste addirittura un *kumigata* (esercizio formale in coppia della scuola *Yoseikan*) chiamato *Ken tai ichi* (spada e corpo sono un tutt'uno) nel quale i praticanti possono (e devono) dimostrare proprio questo punto, seppure il lavoro tecnico venga sviluppato anche con il *tanto* (coltello) ed il *jo* (bastone di circa 1,2m).

Per tutto questo, l'*Aikido* non potrebbe mai evolversi, come il *Judo*, verso la sportivizzazione e, oltre ad essere un'ottima disciplina di evoluzione personale, è anche

efficace per la difesa personale ed alcune scuole studiano la strategia per il combattimento contro più di un avversario.

Il fondatore ha coniato il termine *Aikido* nel 1942 ed è scomparso nel 1969, ma nei primi anni Novanta erano registrati in Giappone circa già 4000 stili: il principale è quello legato alla famiglia *Ueshiba*, lo stile *Aikikai*, seguito per numero di praticanti dal durissimo *Yoshinkan* di *Gozo Shioda*; molto diffuso è anche il più recente e morbidissimo *Shinshin Toitsu* (chiamato anche *Ki-aikido*) di *Koichi Tohei* che pone l'accento sull'uso dell'energia; particolarmente complesso (per la fusione con altre scuole marziali) è lo stile già citato di *Minoru Mochizuki*.

Tutti questi sono stati allievi diretti del fondatore e l'ultimo, *Morihiro Saito*, che ha accompagnato *Osensei* (il Grande Maestro) sino al suo ultimo giorno, ha creato la *Iwama Ryu*, dal nome del villaggio dove *Ueshiba* si è spento. Perché allievi dello stesso maestro hanno dato vita a tanti stili? L'*Aikido* è frutto di una lunga evoluzione durata decenni, e a seconda del momento in cui ogni allievo ha lasciato la scuola del fondatore, ha portato con sé uno stile: tempi diversi hanno dato luogo a stili diversi.

In Europa, l'*Aikido* arrivò ufficialmente nel 1951 portato da *Mochizuki*. In Italia, dopo due precursori (*Salvatore Mergé* nel 1946 e *Haru Onoda* nel 1959) sarà *Hiroshi Tada* il primo a diffondere lo stile *Aikikai* dal 1964; poi *Arikawa*, *Chiba*, *Kobayashi*, *Noro*, *Seagal*, *Tamura*, *Tissier*, *Yamada* e molti altri i divulgatori d'alto livello.

Oggi, l'organizzazione in Italia rispecchia la frammentazione giapponese ed internazionale, se qualcuno desiderasse approcciarsi a questa peculiare arte (capace di fondere tradizione formale ed approccio biomeccanico) può visitare i numerosi club presenti in ogni città, farsi un'idea personale e scegliere di conseguenza.



Mensile d'informazione critica
anno XXII N. 14 Marzo 2016
www.konradnews.org

konrad

naturalmente liberi

FERRIERA DI SERVOLA

*La concessione dell'AIA
lascia molti dubbi*

DONNE, POTERE E SESSUALITÀ

Intervista a Enza Lai

SEMISALVADIS

Guerrilla gardening in Friuli

POLENTA DA MEDITAZIONE

*Semi autentici, mais
nell'orto, piacere sociale*

Arti Marziali di Muzio Bobbio

Katori Shinto Ryu



Dopo le arti marziali che raccolgono diverse migliaia di praticanti ci rivolgiamo a quelle che ne raccolgono poche centinaia, iniziando dalla più antica.

Nel periodo *muromachi*, dopo la disfatta del clan *Chiba*, un anziano *samurai*, fece sosta presso il tempio shintoista di *Katori*. Vide il suo cavallo (accudito da un allievo) morire improvvisamente per il sacrilego lavaggio di uno zoccolo alla fonte sacra ed egli lo considerò un segno del *kami* chiamato *Futsu-nushi no Mikoto* (divinità guardiana della sicurezza e del valore marziale) venerata proprio a *Katori*. Decise quindi di fermarsi al tempio per trascorrere mille giorni dedicandosi alla meditazione durante i quali sognò lo stesso *kami*, nei panni di un giovane seduto su di un albero, che gli consegnava un rotolo (il libro di allora). Alla fine di quel periodo *Izasa Ienao Choisai* fondò, nel 1447, la scuola che ancora oggi viene chiamata *Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu*.

Questa scuola è depositaria delle antichissime tecniche di combattimento dell'epoca, quando si batteggiava indossando l'armatura antica (*yoroi*). L'insegnamento si basa sui *kumigata* (combattimenti preordinati in coppia): spada contro spada (*tachi*), spada contro daga (*kodachi*), contro bastone (*bo*), contro alabarda (*naginata*) ed altre. Unica eccezione "a solo" è lo *iaijitsu*, aggiunto successivamente in quanto, nel XV secolo, la *katana* (indispensabile per quel genere di tecniche) non esisteva ancora. Ma vi si studiano anche le armi da lancio, la strategia di combattimento e di fortificazione, la chimica, la medicina orientale, le pratiche mistiche (di origine buddhista) del *kujikiri* e diverse altre arti.

Non è facile spiegare il legame tra questa scuola e la religione *Shinto*, chiaramente riconoscibile in tutta la ritualità e dai nomi delle tecniche. Per esempio, il primo esercizio di *iaijitsu* è chiamato *Kusanagi no Ken*: secondo

il *Kojiki* (antica cronistoria dello shintoismo) questo fu il nome della mitica spada che protesse l'Imperatore da un vasto incendio appiccato dai suoi nemici, falciando "automaticamente" l'erba intorno a lui.

Per tutto il tempo della sua esistenza, questa scuola ha voluto rimanere autonoma e indipendente da qualsiasi clan familiare o signore feudale. Nel 1960, *Risuke Otake*, erede in linea diretta del titolo di *Shihan*, è stato insignito del titolo di "Tesoro Nazionale Vivente", alta onorificenza riservata ad un massimo di due esponenti per ogni tipo di arte tradizionale.

Alcuni maestri di altre arti marziali propongono ai loro allievi lo studio delle tecniche di *Katori Shinto*: per un'arte marziale basata sulle tecniche di spada (come ad esempio l'*aikido*) è molto sensato che si studino anche le più antiche tecniche da cui proviene.

Nei secoli essa ha avuto diversi rami collaterali, i più recenti noti in Italia sono quelle dei maestri *Mochizuki* (chiamato *Katori Yoseikan*), *Sugino* ed *Hatakeyama*, ma il riferimento per tutti è ancora il Maestro *Otake*, che regge questa scuola da oltre cinquant'anni.

Pochissimi maestri non giapponesi hanno ricevuto direttamente dallo *Shihan* l'incarico di tramandare questa scuola altrove e l'unica donna di questo esiguo gruppo vive e pratica proprio a Trieste.

Come in Giappone, anche in Italia ci sono più gruppi che fanno riferimento a diversi maestri, ma uno solo fa riferimento a **Luisa Raini Shidosha**, uno di quei rari e sconosciuti pezzetti di Giappone presenti sul nostro territorio (www.tenshinshodenkatorishintoryu.it).

Il Maestro Otake Nobutoshi figlio dello shihan sarà a Trieste in aprile.



Mensile d'informazione critica
anno XXIII N. 215 Aprile 2016
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi



CATTIVE ACQUE

Mari italiani trivellati senza limiti per il petrolio?
Acqua pubblica/bene comune prosciugata
nei meandri istituzionali?
È ORA DI ALZARE LA TESTA.



CONVEGNO
**ACQUA
PUBBLICA
CHE FINE HA
FATTO ?**

11 aprile ore 17.00
Auditorium
Museo Revoltella
Trieste

Distribuzione gratuita

ARTI MARZIALI di Muzio Bobbio

La famiglia Yoseikan

Era il 1931, nella città giapponese di Fukuoka, un giovane maestro di arti marziali stava cercando un nome per la sua scuola ed il dojo che era intenzionato ad aprire; un monaco gli propose di chiamarlo Yo Sei Kan (la casa del giusto insegnamento) ed egli accettò.

Era il 1931, nella città giapponese di *Fukuoka*, un giovane maestro di arti marziali stava cercando un nome per la sua scuola ed il *dojo* che era intenzionato ad aprire; un monaco gli propose di chiamarlo *Yo Sei Kan* (la casa del giusto insegnamento) ed egli accettò. Proveniente da una famiglia che nel periodo *Edo* (1605-1867) istruiva i propri componenti al *ninjutsu* (l'arte della furtività, in pratica gli agenti segreti d'allora), questo marzialista, il cui nome era *Minoru Mochizuki*, aveva praticato a lungo con i maggiori maestri della sua epoca tra i quali *Jigoro Kano* (ideatore del *judo*), *Ueshiba* (padre dell'*aikido*) e *Nakayama Hakudo* (fondatore della *Muso Shinden Ryu* di *Iaido*) accumulando una esperienza tale che, sommando tutti i gradi nelle varie discipline successivamente studiate, raggiunse l'eccezionale numero di 59 *dan*, il più alto al mondo in tutti i tempi.

Dal polso grosso come una caviglia, di bassa statura ma dal fisico pari ad un culturista d'alto livello, fu il primo ad arrivare in Europa per insegnare l'*aikido*, una sua personale interpretazione arricchita in particolare da tecniche basate sul *sutemi* (sacrificio), ossia afferrare l'avversario e lasciarsi cadere a terra per trascinarlo.

Allo scopo di diffondere il proprio stile, mandò il suo primogenito *Hiro* in Francia; questi, con il bagaglio tradizionale paterno, iniziò ad insegnare tutte le arti marziali separatamente (*aikido yoseikan*, *katori yoseikan*, ecc.) diventando anche responsabile tecnico della nazionale di *karate* d'oltralpe, ma, accostandosi agli studi sulla fisiologia delle catene cinetiche del corpo umano, fuse ben presto il sapere antico con quello moderno creando lo *Yoseikan Budo* in onore della scuola paterna.

Il principio fondamentale è in realtà molto semplice, ma non di banale applicabilità, dovuta alla complessa coordinazione richiesta; esso appartiene anche ad altri arti marziali (come il *Tai Chi Chuan* stile *Chen* o simile alla "vibrazione dell'anca" nel *karate*) ma in questa disciplina diventa un movimento fondamentale chiamato "onda shock" e viene applicato, in pratica, a qualunque movimento venga studiato ed eseguito, e si tratta di un bagaglio di tecniche veramente imponente, in quanto possiamo parlare di un'arte marziale veramente completa, comprendente

tecniche di percussione, proiezione, bloccaggi, leve articolari e lo studio di molte armi.

Ovviamente, osservando un praticante secondo stile del defunto padre oppure secondo quello del figlio (oggi ottantenne ma ancora presente sulla materassina) non sembrerebbe che il secondo discenda dal primo, ma questo è il frutto dell'evoluzione che ha portato anche alla sportivizzazione (con diverse tipologie di gare) della pratica non più propriamente marziale, ma eccezionalmente dinamica, al limite dell'acrobatico.

Non sono molti (in tutto il mondo) i praticanti che seguono ancora lo stile tradizionale di *Minoru*, ma quelli del figlio *Hiro* sono in continua crescita; in Italia vi sono alcune migliaia di iscritti alla sua federazione, ma vi è anche un ramo cadetto presente solamente in due regioni con poche centinaia di atleti, che non afferisce più al fondatore.

Dopo aver raccontato molti fatti sulle arti marziali, mi sia concesso soltanto un unico pensiero personale: in oltre quarant'anni di pratica ho conosciuto molti insegnanti ma pochi Maestri; di essi, solamente due hanno conservato un posto d'onore fra i miei ricordi, ed anche se non ho avuto la fortuna di frequentarlo a lungo, *Minoru Mochizuki Shihan* è stato il primo. ♦



Padre e figlio in una foto di qualche decennio fa.

®



Mensile d'informazione critica
anno XXIII N. 216 Maggio 2016
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

SOGNI PER TRIESTE / SANJE V TRSTU

Venerdì 20 maggio

ACQUA BENE COMUNE?

*Resoconto di un
interessante convegno*

CORMÒNS LIBERATUTTI

Fieste da Viarte il 22 maggio

COLLIO/BRDA

*Klinec:
compendio di un terroir*



ARTI MARZIALI di Muzio Bobbio

Kyushojitsu

Semplificando molto, le arti marziali giapponesi hanno una doppia nomenclatura. Ogni arte marziale storica (koryu) con il suffisso jitsu ha una corrispondente moderna (gendai budo) in do: jujitsu e judo, kenjitsu e kendo, iaijitsu e iaido... tutte? Quasi tutte.



Il *kyushojitsu* rimane tale ancora oggi. Vediamo di che si tratta.

Se, indipendentemente dall'arte marziale che pratichiamo, vogliamo cercare un metodo affinché le nostre tecniche siano più efficaci possiamo studiare la fisiologia del corpo umano, nei suoi punti di forza e debolezza. Per esempio, possiamo studiare le articolazioni per portare delle leve (dette appunto *articolari*) che ci permettano di bloccare il nostro avversario, impedendogli ogni via di fuga, utilizzando minore forza.

Studiando il corpo umano, secondo i principi della medicina cinese tradizionale (digitopressione o agopuntura su base energetica di origine taoista, non la loro trasposizione occidentale su base riflessologica), potremmo scoprire che tra gli oltre trecento punti che queste discipline individuano, ce ne sono un centinaio che possono servire al marzialista; sono quasi tutti punti particolari

afferenti al sistema nervoso periferico (nervi cranici e spinali) che, attraverso uno stimolo doloroso possono indebolire la resistenza muscolare del nostro avversario o, addirittura, causarne lo svenimento immediato.

Questi punti sono distribuiti su tutto il corpo (testa, collo, tronco, braccia e gambe), vanno stimolati in modi diversi (per pressione, strofinamento o percussione) e ognuno nella sua giusta direzione. Il più noto si trova al lato della mandibola ed è quello che può facilmente mandare al tappeto il pugile sprovveduto che non è riuscito a proteggerlo.

Risulta quindi evidente che questo tipo di conoscenza non può portare alla crescita e al miglioramento personale ma solo all'efficacia tecnica contro un avversario.

Il *kyushojitsu* quindi non potrà mai diventare *kyusho-do*.

Data l'efficacia della loro applicazione e per evitare il loro potenziale abuso, tradizionalmente, queste tecniche vengono insegnate da un maestro solamente all'allievo seguito da almeno dieci o quindici anni, oppure a una persona di età superiore ai quarant'anni.

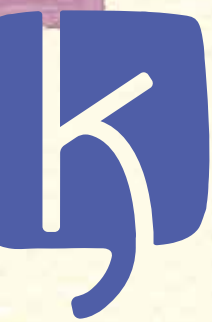
Personalmente ho studiato queste tecniche con insegnanti provenienti dalla Cina (dove vengono chiamate *Dim Mak*), dall'Inghilterra e dagli USA, sono molto ben nascoste nei *kata* del *karate* (per questo differiscono così tanto dalla pratica corrente e da quella sportiva) ma si possono sviluppare anche nel *jujitsu* ed in ogni arte marziale, anche armata.

Non illudetevi, però, che imparando queste tecniche si possa diventare invincibili: un robusto scaricatore portuale ben determinato a nuocervi si farà un baffo della vostra conoscenza, se slegata da un contesto marziale efficace.

Il *kyusho* serve a potenziare le tecniche che già conoscete, diversamente vi darebbe soltanto una controproducente e pericolosa falsa sicurezza.

Mi sento inoltre in obbligo di avvisare chi fosse interessato a questo genere di studio, che percorrere questi sentieri con la mentalità dell'apprendista stregone è molto pericoloso: conosco personalmente autorevoli insegnanti che hanno pagato con la propria salute la mancanza di uno studio prudente, conosco degli allievi sciocchi che per mostrare alla moglie quanto avessero imparato l'hanno mandata al pronto soccorso ed io stesso ho dovuto interrompere una giornata di studio perché ero stato portato fuori equilibrio energetico.

In questi casi la parola d'ordine è prudenza, moltissima prudenza. ♦



Mensile d'informazione critica
anno XXIII N. 217 Giugno 2016
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

**SOGNI PER TRIESTE /
SANJE ZA TRST**

L'avventura continua...

**SALUTE MENTALE
E PERCORSI
EVOLUTIVI**

Incontro con Articolo 32

**IL GIRO DEL MONDO
CON 80 SCIMMIE**

*Dal Messico, una naturalista
racconta*

**ALIMENTAZIONE
SANA**

Il rosso fa bene

ARTI MARZIALI di Muzio Bobbio

Il Kyudo

Tiro con l'arco: la più antica delle arti marziali giapponesi

Una rara immagine di Yabusame al femminile.

Nel periodo *Tokugawa* (1605 - 1867) la spada è stata considerata l'anima del *samurai*, ma nel precedente periodo di guerra civile (*sengoku jidai* 1478-1605) l'arma principale fu la lancia. Prima del 1478 l'arte marziale più nobile fu il *kyuba no michi* (la via del cavallo e dell'arco).

L'antica cronaca cinese *Weishu* (297 d.C.) raccontava che nella direzione da cui si leva il sole visse un popolo armato di lunghi archi. Sappiamo dalle immagini sulle campane bronzee, chiamate *dotaku*, del periodo *yayoi* (250 a.C. - 330 d.C.) che l'arco non si impugnava al centro ma a circa un terzo della sua lunghezza (sul perché non vi sono ancora pareri univoci fra gli esperti). Il *kyudo* può essere quindi considerata la più antica (assieme alla lotta, chiamata *sumo*) delle arti marziali giapponesi. Qualche secolo dopo esistette la *Taishi ryu* (scuola dell'epoca *Taishi* 574-622) nella quale si sarebbero fuse la spiritualità *shinto* e l'etichetta confuciana. Successivamente *Henmi Kiyomitsu* fonderà la sua scuola, destinata a trasformarsi (a cavallo tra il XII e XIII secolo) ad opera di *Takeda Nobumitsu* nella scuola omonima; nello stesso periodo, suo cugino *Ogasawara Nagakiyo* ricevette dall'Imperatore l'incarico di formalizzare il tiro a corte. Scuole entrambe ancora esistenti, ogni anno danno vita ad una giornata di *yabusame*: in abito d'epoca, lanciando il cavallo al galoppo, devono spezzare, ogni 70 metri circa, tre tavolette poste a pochi metri dal percorso. Nel citato periodo *sengoku*, con la massificazione del combattimento e la creazione di squadre di arcieri appiedati, un personaggio semimitico chiamato *Heki Danjo Masatsugo*, constatò che il modo di tirare da cavallo non era l'ideale per un fante; egli creò un nuovo stile per rendere il tiro più veloce, efficiente e sicuro. Tutte le scuole che da lui derivano prendono il suo nome e sono dette "scuole nuove".

A cavallo fra Ottocento e Novecento, un *samurai* che praticava sia da cavallo che a piedi, fuse i due stili cre-

ando (con non poche resistenze da parte dei "puristi") lo stile *Honda*. Nel 1949, la neonata *Zen Nihon Kyudo Renmei* (federazione di *kyudo* di tutto il Giappone) inizierà a stabilire i nuovi canoni per il tiro e per le cerimonie, pubblicandoli nei tre volumi del *Kyudo Kyohon* (Fondamenti del *kyudo*) nel 1953: prendendo spunto dalle scuole *Ogasawara*, *Heki* e *Honda*, saranno creati 3 metodi "di base" chiamati rispettivamente *shomen issoku*, *shamen nisoku* e *shomen nisoku*, da praticare sino al grado di *godan* (cintura nera di quinto livello), successivamente è considerato quasi obbligatorio dedicarsi ad uno stile complementare ed è consentito dedicarsi ad una delle scuole antiche. Oggi, il tiro "standard" prevede l'uso di due frecce, seguendo una sequenza suddivisa in otto fasi (*shaho hassetsu*) secondo uno dei tre stili citati, verso bersagli da 36 centimetri di diametro posti a circa 28 metri; in caso di gare, esami o manifestazioni, il tiro avviene in squadre organizzate e sincronizzate di cinque *ite* (arcieri). Nel mondo, i praticanti di *kyudo* sono molte decine di migliaia, circa due migliaia in Europa e circa duecento in Italia, suddivisi in quindici club sparsi su tutto il territorio. I riferimenti internazionali, oltre alla citata ZNKR, sono la IKyF (International Kyudo Federation) suo braccio operativo e, per l'Europa, la EKF (European Kyudo Federation).

Nella nostra regione vi sono due gruppi di tiro ma uno solo è iscritto alla AIKyudo (www.associazioneitalianakyudo.it), unica riconosciuta dai citati enti internazionali che consentono la partecipazione a manifestazioni e passaggi di grado riconosciuti dal Giappone. ◆



mensile d'informazione critica
anno XXIII n. 218 luglio - agosto 2016
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

Acqua pubblica in Regione?

Intervista a Giulio Lauri

Tre battaglie ambientali per Trieste

Ferriera, acqua pubblica e rigassificatore

Friuli dipinto di jazz 14-15-16 luglio

Romàns d'Isonzo

Isole Eolie Salina

Malvasia tra storia e futuro



ARTI MARZIALI di Muzio Bobbio

Shorinji kempo

Se doveste vedere la vecchia immagine di un marzialista con l'abito del monaco orientale portare una svastica sul petto, sapiate che non si tratta di un rigurgito nazista, ma di quello che fu un vecchio praticante di *shorinji kempo* (oggi, proprio per non ricordare quell'infausto periodo, l'antico simbolo solare indiano e buddista è stato sostituito). Per la prima volta parlerò di un'arte marziale che non ho praticato personalmente ma che, anche per me, presenta tutto il suo notevole fascino. Prende il suo nome dalla lettura giapponese dei caratteri cinesi corrispondenti a *shaolin shu chuan* (la boxe del tempio del piccolo bosco): si tratta proprio di quel monastero nel nord della Cina dove *Bodidarma*, monaco indiano del VI secolo, fondatore del buddhismo *chan* (divenuto successivamente *zen* in Giappone), elaborò il suo sistema di meditazione e pose la base di quello che è probabilmente il maggiore filone di arti marziali orientali. L'esercizio fisico nato per compensare le lunghe sedute di meditazione e sviluppato per necessità di autodifesa è tutt'oggi una peculiarità di quei monaci e questa disciplina è uno dei maggiori ponti religioso-culturali della storia, fra la "terra di mezzo" e quella del "sol levante".

Doshin So (1901-1980) si recò appena diciassettenne nel nord della Cina rimanendovi sino alla fine della Seconda guerra mondiale. Ritornato in patria fondò questa scuola nel 1947 con l'intento di educare le persone alla "armonia tra forza e amore" al fine di "vivere la propria vita metà per la propria felicità e metà per quella degli altri", in



modo molto simile alle prescrizioni del buddismo *mahayana* a cui lo *zen* afferisce. Tecnicamente si tratta di un'arte marziale completa, molto energica, dove il lavoro viene principalmente sviluppato in coppia: calci e pugni (*goho*, tecniche dure), leve, proiezioni e chiavi articolari (*juho*, tecniche morbide); si studiano anche le lame (per potersi da queste difendere) però l'unica arma lecita è il bastone, e della pratica fanno anche parte essenziale la meditazione (*chinkon*) ed il *seiho* (la loro versione del *kyusho*, 138 punti studiati però solamente dai gradi elevati).

Si pratica con l'intenzione di sviluppare il corpo e mantenerlo in buona salute, di progredire spiritualmente, e di poter sostenere una difesa personale molto

efficace, anche contro più avversari. La pratica sportiva non è considerata e l'esercizio più rinomato è il *kumi embu* (dimostrazione in coppia): si tratta di una serie di attacchi e difese portati con energia e con rapidità reali, elaborata assieme e creativamente da due praticanti, come se fosse un vero combattimento, seppure precodificato. Dopo la morte del fondatore, sua figlia *Yuuki* continuò l'opera dalla sede primigenia di *Tadotsu* (prefettura di *Kagawa* nell'isola di *Shikoku*), riuscendo a diffondere lo *shorinji kempo* in 36 paesi. In Italia i nuclei maggiori di praticanti si trovano attorno alle città di Milano (e Lombardia), Roma e Messina. Purtroppo nella nostra regione non ve ne sono.



mensile d'informazione critica
anno XXIII n. 219 settembre 2016
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

Trieste - New York È in gioco il rispetto?

Diversità e diritti

Traffico pesante a Monfalcone e dintorni

Le proteste degli abitanti crescono

Dipingere in arabo

Etel Adnan in mostra a Londra

Paterna: vino e olio

Agricoltura sociale in Italia

ARTI MARZIALI di Muzio Bobbio

Il Gorin

Una nuova e sincretica arte marziale,
da settembre anche a Trieste

Le attività chiamate genericamente arti marziali possono essere suddivise in tre filoni principali: sport da combattimento, discipline per l'autodifesa e quelle per lo sviluppo personale.

Molte volte mi viene chiesto quale sia la migliore. Una risposta assoluta non esiste.

Meglio sportive per i giovani e "meditative" per coloro che lo sono meno? Oppure è bene pensarle legate all'indole individuale, al karma, al caso?

Se una persona abita o deve frequentare zone a rischio è meglio sia pronta ad una difesa efficace, ma per il contesto sociale del cittadino medio è ragionevole considerare che un'arte marziale possa servire soprattutto allo sviluppo personale.

Partendo da questo assunto, su quali delle sfere umane dovrebbe agire? Ovviamente su tutte. Lo spiega bene Georges Ivanovič Gurdjieff, importante filosofo armeno, descrivendo la sua "quarta via": lo yogin (praticante di yoga) si concentra sul piano fisico, il monaco su quello emotivo (amo Dio e da lui ricevo amore) mentre il filosofo punta a quello intellettuale. Ognuno di loro trascura gli altri ambiti, mentre uno sviluppo personale equilibrato deve procedere contemporaneamente su tutti i tre piani.

Un'arte marziale ideale, orientata allo sviluppo personale, deve lavorare sul piano fisico (e questo è inevitabile), intellettuale (attraverso la totale consapevolezza di ciò che avviene in

entrambi i praticanti che si incontrano) ed emotivo (per esempio, se non accettiamo di entrare a stretto contatto fisico con le altre persone non saremo mai in grado di portare correttamente una tecnica di proiezione).

Tutto questo deve poter avvenire sia alla breve distanza della lotta, sia a quella intermedia dei calci e dei pugni, ed anche a quella lunga delle armi.

Tutto questo permette di espandere progressivamente la propria sfera di consapevolezza ed influenza sino all'esterno del nostro corpo fisico.

Attraverso quale percorso sarebbe ideale sviluppare tutto questo potenziale? Qui ci viene in aiuto il taoismo con i suoi cinque elementi e la loro unione attraverso il "percorso di controllo".

Il primo tratto di questa via è quello che va dall'elemento legno (vivo ma non consapevole) all'elemento terra (il materiale che, in nuce, contiene tutti gli altri) attraverso la conoscenza di base delle tecniche.

Il secondo tratto va dalla terra all'acqua: come quest'ultima si adatta al suo contenitore, così il praticante deve adattarsi al suo avversario.

Il terzo percorso arriva al fuoco, all'efficacia che non lascia scampo.

Il quarto riguarda l'inafferrabilità dell'elemento vento. L'ultimo tratto è molto personale e si tratta di una sorta di chiusura del cerchio con il ritorno all'inconsapevolezza del legno: giunti a questo punto, tutto quello che



siete in grado di fare è l'essenza del percorso che avete fatto, il distillato di voi stessi.

Esiste un'arte marziale così? La risposta è ovviamente affermativa.

Dalla teoria taoista prende il nome giapponese di Gorin (cinque elementi) ed è stata ideata a Trieste (tra il 1997 ed il 1999) dall'autore di questa rubrica ed affinata negli ultimi 20 anni.

La redazione di Konrad segnala con piacere ai suoi lettori che Muzio Bobbio apre finalmente i suoi Corsi di Gorin in settembre a Trieste.

Questi corsi distillano tutta la sapienza del Maestro Bobbio, già praticante e conoscitore di numerose arti marziali, che ha deciso di raffinare la sua notevole esperienza nella creazione e proposta del Gorin, una nuova e completa arte marziale, una strada percorribile da tutti.

*Maggiori informazioni
www.gorin.it*



mensile d'informazione critica
anno XXIII n. 220 ottobre 2016
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

Giardini pubblici inquinati a Trieste

Perché procrastinare un intervento?

Il museo etnografico di Buie

L'Istria tra tradizione e futuro

I dipinti di Tone Kralj a Lokev

Contro il regime, contro la persecuzione

La monocoltura del Prosecco

Uno sguardo ai Colli trevigiani

ARTI MARZIALI di Muzio Bobbio

Shinobi

I ninja sono mai esistiti?

Avete presente il Mossad, i famosi servizi segreti israeliani? Immaginate di trasportare un loro agente indietro nel tempo di diversi secoli e lontano nello spazio, verso Oriente, sino al Giappone. Avrete uno *shinobi*. Se leggeste i due caratteri che compongono questa parola in sino-giapponese (lettura *on yomi*) pronuncerete la parola *ninja*.

Secondo alcune fonti, **i *ninja* erano parte di gruppi militari cinesi fuoriusciti dal loro paese verso il Giappone**, in periodo incerto. Infatti loro metodi si basavano sulla cultura militare cinese continentale. Per approfondire consiglio i libri (facilmente reperibili) "L'arte della guerra" di Sun Tzu e "36 stratagemmi".

Nel Giappone feudale, i loro clan si stabilirono lontano dai centri abitati, sulle montagne nelle aree di *Iga* e *Koga*. Erano raggiungibili, per contatto indiretto, solitamente in prossimità di taluni templi. Di alcuni di questi clan ci sono giunti i cognomi, uno fra tutti quello dei *Mochizuki* di cui abbiamo già parlato su queste pagine.

Il loro addestramento verteva su travestimento e spionaggio, infiltrazione per sabotaggio o assassinio e guerriglia, uso di veleni, polvere da sparo e altre curiose (per l'epoca) tecnologie. Il loro modo di vestire in combattimento era mutuato dal costume dei macchinisti di scena del

teatro *kabuki*, disegnato per sviare l'occhio e realizzato in un tessuto che non fruscia se strofinato.

I *ninja* venivano assoldati dai *daimyo* (i "grandi nomi" e signori della guerra) per intraprendere quelle attività, non propriamente etiche, che l'onore di un *samurai* impediva.

Raccontano voci non ufficiali, che colui che "gestiva" i *ninja* per conto di *Ieyasu Tokugawa* (fondatore dell'ultima dinastia di *shogun*) fu *Yagyū Muneyoshi*, e proprio lui propose allo stesso *Ieyasu* il passaggio filosofico da *jitsu* a *do*.

忍者

Il loro sistema di combattimento non è mai stato un'arte marziale.

Come per il *kyusho*, di cui abbiamo già parlato, esiste solo il *nin-jitsu* (il *ninja-do* esiste unicamente nei fumetti) ed era limitato a casi particolari: dovevano sganciarsi prima possibile, non appena raggiunto lo scopo ed evitare l'inutile scontro diretto.

Oltre a tutta la complessa preparazione tecnica, esistevano le discipline "spirituali", un vero e proprio

auto-condizionamento psicologico, per aiutare la forza, la determinazione e l'efficacia del combattente, basandosi sulle conoscenze delle sette buddhiste esoteriche.

Sede presso un tempio, autonomia assoluta, studio di molte armi diverse fra le quali anche quelle da lancio, strategia di combattimento e di fortificazione, "chimica", medicina orientale, pratiche mistiche del *kuji-kiri* (simile al *kuji-in*) sono le caratteristiche della *Katori Shinto Ryu*. Una certa somiglianza è innegabile. **Tuttavia, per la cultura dei giapponesi, gli *shinobi* non sono mai esistiti, sono solo racconti per ragazzi.** Eppure spesso il loro nome si è incrociato con fatti, personaggi e brani di storia del loro paese.

Non sono a conoscenza di gruppi che studino questo genere di cose nella nostra regione ma (*bon gré mal gré*) quanto è giunto sino a noi del loro sistema di combattimento non è che l'ombra di un passato volutamente nascosto, quando non mistificato. Perfetto resta il paragone con il krav-maga, il sistema di combattimento a mani nude usato dal Mossad: c'è il livello militare (letale a mani nude), quello della polizia (efficace ma non finalizzante) e quello per autodifesa, praticabile da chi non è autorizzato a usare la forza se non per legittima difesa. Pensate che studiando *ninjitsu* qualcuno possa insegnarvi tecniche del primo livello?



mensile d'informazione critica
anno XXIII n. 221 novembre 2016
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

Fermare il Global warming

*Verso la Conferenza sul clima
di Marrakesh*

Risalendo il Volga in motonave

Astrakhan, Nizhny Novgorod e Mosca

Un ricordo di Alfredo Lacosegliaz

Musica, pace, incontro

Come andrà a finire l'agricoltura biologica?

Una riflessione critica

ARTI MARZIALI

Kungfu wushu

Inizia il percorso di conoscenza delle arti marziali cinesi

di Muzio Bobbio

Se in un mondo isolato, come quello giapponese con 1300 anni di storia e (attualmente) 127 milioni di abitanti, è stato realizzato quel mondo delle Arti Marziali del quale stiamo scrivendo da più di un anno, che cosa può essere stato prodotto in Cina, durante i 3300 anni trascorsi dalla creazione della scrittura ideogrammatica e con quasi 1,4 miliardi di abitanti? Iniziamo quindi, da questo numero, a spostarci geograficamente verso ovest nella terra madre (assieme all'India) di ogni filosofia orientale.

In questo viaggio vi sarà qualche difficoltà nella scelta dei termini. I problemi sono due. Innanzitutto il **cinese mandarino**, parlato a Pechino ed in tutto il nord del paese (e lingua ufficiale) ed il **cinese cantonese**, usato in tutto il grande sud, si somigliano quanto l'italiano e lo spagnolo. Un ulteriore problema è dato dai due sistemi di traslitterazione della lingua; il sistema più semplice per un occidentale è quello chiamato Wade-Giles, mentre quello riconosciuto nella stessa Cina è il **pinyin**. Cercheremo di usare i termini più comprensibili all'orecchio di un pubblico non specialistico.

Il termine *wu-shu* (usato per la prima volta nel VI secolo) è composto da due

caratteri e traducibile con "arti marziali"; condivide il primo carattere con la parola giapponese *bu-jutsu* a cui è accostabile per significato. La parola *kung-fu* è anch'essa composta da due caratteri ed è un termine generico per indicare un "esercizio eseguito con abilità" e dove l'ambito marziale è sottinteso; le due parole unite potrebbero essere tradotte e semplificate in "abilità marziale".

Ci sono diversi modi per poter suddividere il mondo del *kungfu wushu*; qualcuno distingue fra stili del nord e quelli del sud, con il confine posto sul Fiume Azzurro; quelli settentrionali sono basati su posizioni ampie, molti calci, diversi salti, pugni solitamente richiamati; diversamente gli stili meridionali prevedono posizioni più alte e strette, minore uso delle gambe, pugni potenti non richiamati. Sembra che queste differenze possano provenire dall'ambiente nel quale si svolge il combattimento: terreno duro al nord, fango della risaia al sud, ma oggi tutto questo sembra mescolato e superato.

Una diversa suddivisione, ancora attuale e possibile (nonché molto più recentemente ideata), è quella in stili esterni ed interni. I primi prevalgono decisamente per numero e si basano molto più sull'aspetto fisico del combattimento, impetuoso e travolgente,

i secondi tendono a dissimulare il gesto marziale e si concentrano maggiormente sugli aspetti psico-fisici ed energetici, dove la difesa prevale sull'attacco, con più proiezioni e studio dei punti vitali. Siccome fra il bianco ed il nero si trovano infiniti toni di grigio, così il confine fra questi due modi di concepire le arti marziali è sempre generico e puramente indicativo.

Il più noto degli stili esterni è probabilmente quello praticato dai monaci del tempio di *shaolin*, creato, secondo la tradizione nel VI secolo, dal monaco indiano *Bodhidharma* (ribattezzato *Tamo* dai cinesi e successivamente *Daruma* in Giappone), colui che ha portato il buddismo in Cina (chiamato buddismo *chan*, e successivamente *zen* in Giappone).

Lo stile interno più diffuso è sicuramente il *taichi chuan* (frammentato in molte e diverse scuole) che la leggenda vuole ideato dall'immortale taoista *Chang San Feng* (XIII secolo).

Sarà dagli stili interni, ed in particolare dal *taichi chuan*, che torneremo sul prossimo numero, cominciando il viaggio il vero e proprio nelle arti marziali cinesi partiremo nella prossima puntata per il tratto cinese del nostro percorso.



mensile d'informazione critica
anno XXIII n. 222
dicembre 2016 / gennaio 2017
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

Referendum costituzionale

Le ragioni del SI e del No a confronto

Nel bosco nasce la musica

*Il Sentiero degli Alberi di Risonanza
a Valbruna*

Le fotografie di Mario Magajna

*Immagini e storie
di un territorio*

Zafferano meditativo

La Maga delle spezie racconta



Pa Kua Chang

di Muzio Bobbio

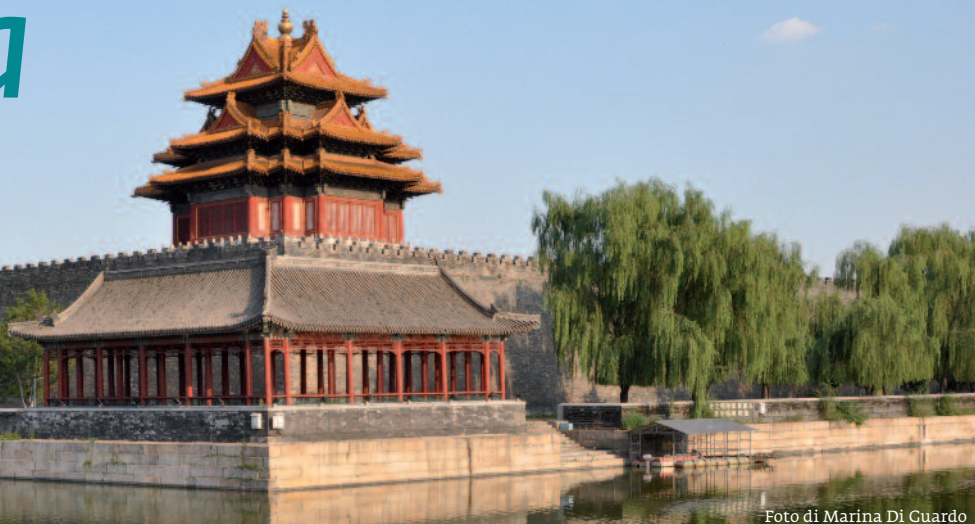


Foto di Marina Di Guardo

Nelle arti marziali cinesi ci sono decine di stili esterni (*Waiji*, basati principalmente sull'aspetto fisico del combattimento e sulla deviazione degli attacchi) e pochissimi stili interni (*Neiji*, dove prevale l'allenamento spirituale ed energetico con lo spostamento del corpo dalla traiettoria dell'attacco). Tra questi soltanto tre hanno assunto ampia notorietà internazionale: il *Hsing I Chuan* (*Xingyiquan*), il *Tai Chi Chuan* (*Taijiquan*) e il *Pa Kua Chang* (*Baguazhang*).

Il nome di quest'ultimo stile significa "palmo degli otto trigrammi" e la sua filosofia deriva direttamente dai testi classici cinesi. Nel *Tao Te Ching* (*Daodejing*) testo fondamentale del taoismo, compilato secondo la tradizione nel V secolo a.C. dal noto *Lao Tse* (*Laoze*), si legge: "il *Tao* generò l'Uno, l'Uno generò il Due, il Due generò il Tre, il Tre generò le diecimila creature".

Traduciamo: l'universo, dopo essersi coagulato, si suddivise in due principi (*Yin* e *Yang*). Ogni cosa esistente vive fra questi due estremi, come terzo punto intermedio. Se noi consideriamo che ognuno di questi tre elementi possa essere sia *Yin* che *Yang*, otteniamo otto diverse com-

binazioni (tre elevato alla terza potenza) che sono rappresentabili con tre linee orizzontali. Ogni linea può essere continua (*Yang*) o spezzata (*Yin*) e se lo facciamo disponendoli in modo circolare (dove tutto fluisce con semplicità e ritorna ciclicamente) otteniamo il diagramma chiamato appunto *Pa Kua*.

Probabilmente molti di voi conoscono il famoso *I Ching* (*Yijing*, il Libro dei Mutamenti) utilizzato soprattutto come strumento divinatorio e la cui origine si perde nella preistoria cinese. Anch'esso entra a pieno titolo nel novero dei testi fondamentali del taoismo. Il suo sistema si basa su 64 casi archetipali (anche con diversi sotto-casi) simboleggiati con esagrammi. Ognuno di essi deriva dalla sovrapposizione di due degli otto trigrammi di cui abbiamo appena detto ($8 \times 8 = 64$).

Come in ambito geografico vi sono quattro punti cardinali e quattro direzioni intermedie (per esempio la rosa dei venti o il famoso *Feng Shui*, l'arte geomantica cinese) così nelle arti marziali (anche in Giappone) vengono considerate otto direzioni per gli spostamenti, la difesa e l'attacco. Provate ora ad immaginare due con-

tendenti che si studiano, muovendosi in cerchio e che usano le otto direzioni per portare otto tecniche fondamentali in 64 combinazioni. Se aggiungete una guardia molto laterale, con il braccio avanzato quasi completamente disteso verso l'avversario e la mano opposta che protegge in fianco, l'uso di colpire con il palmo invece che con le nocche, le molte leve e l'assenza fondamentale di calci, avrete l'immagine del praticante classico di *Pa Kua Chang*.

La sua origine si perde nelle leggende, una delle quali attribuita al famoso *Bodhidharma* (fondatore dello stile esterno *Shaolin Quan*). Anche se non si capisce come un monaco indiano, patriarca di una corrente del buddhismo, abbia potuto concepire un'arte marziale basata sui concetti taoisti, tipicamente e profondamente cinesi.

A rendere noto questo stile storicamente fu *Dong Haichuan* (nato a *Zhujiawu*, nel nord della Cina, trasferitosi poi a Pechino) negli anni Sessanta del XIX secolo. Oggi vi sono più di dieci fiumi che provengono da questa sorgente e alcuni di questi sono presenti in città italiane. Consiglierei, a chi dovesse essere interessato a questo stile tradizionale cinese, una ricerca in rete.



mensile d'informazione critica
anno XXIV n. 223
febbraio 2017
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

Sostieni Konrad

*Per un numero speciale sulla Questione
ambientale in FVG*

Cosa resta di Expo?

*Una gigantesca operazione di marketing
svanita nel nulla*

Monfalcone

Brutti auspici per la cultura di qualità?

Alimentazione sana

Quinoa, amaranto e ceci

Hsing i chuan

di Muzio Bobbio

Foto di Marina Di Guardo

Appartiene al gruppo delle tre più note *nei jia* (arti marziali interne) ed è, fra queste, quella più dinamica, anche se meno conosciuta in Occidente.

Hsing i chuan (o *Xingyiquan*) significa letteralmente "pugno di forma e intenzione". Come per la maggior parte delle arti marziali cinesi vengono riportate leggende (almeno quattro) sulla sua origine, una delle quali attribuita a *Tamo* (*Damo*) più noto con il suo nome originale indiano di *Bodhidharma*.

Fra le varie, la più antica è quella attribuita al generale *Yue Fei*, personaggio storico ed eroe nazionale cinese; simbolo di astuzia e coraggio militare, rettitudine e fedeltà, nacque nel 1103 e morì per mano del boia, a seguito di una falsa denuncia di tradimento (probabilmente per gelosia politica) all'età di soli 39 anni. L'impostazione principale del corpo è chiamata *san ti shi*, ed è, a differenza del *pa qua chang*, molto più frontale, con il peso portato principalmente sulla gamba posteriore, la mano avanzata quasi tesa all'altezza della spalla mentre quella arretrata viene posta in posizione di difesa all'altezza del *dan tian* (anche *dan tien*, *tanden* in

giapponese, più o meno il secondo *chakra*, poco sotto l'ombelico). L'allenamento si basa sia su forme a solo (combattimento immaginario contro uno o più avversari, come i *kata* giapponesi) chiamate *taolu* sia su forme in coppia dette *duilian* (*kumigata* per i giapponesi). Essendo un'arte marziale completa, prevede anche lo studio di una decina di armi tradizionali.

In circa 900 anni di esistenza, dalla sorgente principale di sono diffusi innumerevoli rivioli. Le tre principali suddivisioni sono lo stile della regione dello *Shanxi* e quello dello *Hebei* (aree confinanti nel nord del paese) che condividono la struttura di base e che sono piuttosto simili fra loro, mentre quello della regione di *Henan* (più centrale e confinante a sud delle prime due) è da considerare più spiccatamente dei precedenti fra quelle imitative e infatti si appoggia al metodo detto "dei dieci animali" (alcune scuole ne considerano sino a dodici).

Parlando di stili legati ai nomi (o meglio, ai cognomi) di vari maestri abbiamo lo stile *Ji* (XVII secolo) che si ritiene sia quello più simile all'originario. Si narra che *Ji Ji Ke*

(conosciuto anche come *Ji Long Feng*) un praticante di *kung fu* proveniente dalla provincia dello *Shanxi*, scoperse, presso il muro diroccato di un tempio sul monte *Zhong Nan*, un testo che conteneva tecniche marziali derivate dall'imitazione di animali, che fu attribuito proprio a *Yue Fei*. Queste descrizioni sembrano essere antitetiche: sono da considerarsi maggiormente imitativi gli stili legati alla regione dello *Shanxi* o quelli provenienti dallo *Henan*? Ogni maestro racconta la storia che gli è stata tramandata, ma, sotto al grande intreccio delle influenze reciproche, la verità rimarrà probabilmente celata per sempre.

Ci sono ancora lo stile *Song* appartenente al filone *Shanxi* e quello *Liu* afferente a quello *Hebei*, allo *Henan* appartengono gli stili *Ma* e *Mai*. Ne esistono anche altri, meno classificabili, come il *Dai* ed il *Sun*. Non conosco nessun insegnante della nostra regione che proponga questo antico insegnamento ma ci sono alcuni maestri cinesi in Italia che propongono ancora lo *Hsing i chuan*, una breve ricerca in rete potrà aiutare i più curiosi.



mensile d'informazione critica
anno XXIV n. 224
marzo 2017
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi



I rifiuti di plastica in mare

Un problema enorme e poco noto

Foreste urbane

*Se vegetazione e microrganismi
ripuliscono l'aria in città*

Intervista a Lorenzo Mattotti

Sconfini. A Villa Manin fino al 19 marzo

Zapruder. Storie in movimento

Pazza idea.

Genere, salute mentale, controllo

Taichi chuan



di Muzio Bobbio

Fra tutte le arti marziali cinesi, la più nota (al pari del *judo* giapponese o il *karate* di Okinawa) è sicuramente il *taichi chuan* (*taijiquan*, termine di difficile traduzione).

Anche nel caso di questa disciplina il mito delle sue origini si perde nella notte dei tempi. Il più antico è attribuito a *Han Gongyue* e *Chen Lingxi* durante la dinastia Liang (502-577) mentre un secondo a *Xu Xuanping* e *Li Daozi* durante quella Tang (618-907) ma è nella Yuan (1279-1368) che compare un primo nome importante.

Zang Sanfeng fu un famoso monaco considerato uno degli "immortali taoisti" (esperto di alchimia interiore, agopuntore e marzialista) a cui viene attribuita la creazione di diversi stili marziali interni (similmente a *Bodhi-dharma*, alias *Damo*, per quelli esterni) fra i quali anche il *taiji*. Il fatto che un monaco taoista abbia fondato uno stile che racchiuda nel proprio nome il simbolo stesso del taoismo (il *taiji*, appunto) potrebbe non essere un caso, o, forse, siamo ancora nel mito.

Più recentemente, gli studi di *Tang Hao* (1896-1959), noto e importante storico delle arti marziali cinesi, attribuiscono la creazione del *taichi chuan* a *Chen Wang Ting* (1597-1664) e quindi lo stile *Chen* sarebbe il primo ad essere accreditato storicamente, e, sino agli inizi del XIX secolo, a esclusivo appannaggio di tale famiglia.

Yang Luchan (1799-1872) fattosi assumere nel 1820 come servo presso la casa di *Chen Chengxing* (1771-1853) venne accettato, per dedizione e abilità personale, quale persona degna di apprendere i "segreti di famiglia"; egli trasmetterà la conoscenza acquisita ai propri eredi sino al nipote *Yang Chengfu* (1884-1936) che codificherà questa nuova scuola in modo molto simile a come noi la conosciamo oggi, facendola diventare lo stile di *taiji chuan* più seguito al mondo.

La differenza principale fra i due stili consiste nel fatto che quello *Chen* risente maggiormente dell'origine marziale, i movimenti partono fondamentalmente dallo *xia dan tian* (il secondo chakra, baricentro del corpo) propagandosi verso gli arti seguendo la sequenza delle catene cinetiche, una specie di onda molto simile a quella proposta dal più recente *Yoseikan Budo* giapponese; diversamente lo stile *Yang* propone movimenti più naturali e meno "intensi" puntando maggiormente al benessere del praticante ed allo studio del "sé".

Per entrambi, la caratteristica di allenarsi seguendo movimenti lenti porta notevoli benefici quali lo studio della stabilità e del radicamento, la completa consapevolezza del corpo (posizione, respirazione, movimento) e, contemporaneamente, quella del gesto marziale.

Semplificando molto, quest'arte si basa sullo studio delle forme "a solo" (*taolu*), delle forme in coppia (*duilian*) e quello delle armi, ed in particolare lo studio della spada "nobile" chiamata *chien*.

Altre scuole importanti sono *Wu*, *Sun* e *Fu*, ma *Chen* e *Yang* rimangono le più antiche, accreditate e praticate nel mondo.

A Trieste la scuola *Meihua* del maestro *Zhao* (medico laureato in Cina) si dedica esclusivamente allo stile *Chen* mentre la palestra *Makoto* propone corsi di entrambi gli stili; i corsi dei maestri Giaccone e Sossi, allievi diretti dalla maestra *Li Rong Mei* (tanto nota che ha collaborato persino con Franco Battiato a Sanremo 1999 e con la RAI per *L'ispettore Coliandro* 2006) propongono un percorso che parte da *Yang* e arriva a *Chen*; la scuola *ma tsun kuen* del maestro spagnolo Fernando De la Torre, presente in quattro palestre cittadine, propone una variazione dello stile *Yang* dove, spostando l'attenzione dagli esercizi *taolu* a quelli *duilian*, si vuole ricercare il valore marziale originale.

Non me ne vogliano tutte le decine di maestri (persone della massima serietà, sia in regione che in provincia) che non sono qui citate. Si tratta di un elenco quasi impossibile da riportare, basti pensare che il *taichi* si insegna persino in alcune parrocchie.



mensile d'informazione critica
anno XXIV n. 225
aprile 2017
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

Una vergogna a cielo aperto

La discarica di via Errera a Trieste

Mobilità elettrica

Vantaggi e limiti

Mense scolastiche

I tagli al lavoro affondano la qualità

Burocrazia e agricoltura

Lettera aperta dei vignaioli

Wing Tsun

di Muzio Bobbio



Vi ricordate di Bruce Lee?

Poche persone conoscono questo stile per il suo nome, ma quasi tutti conoscono i filmati di famosi attori-marzialisti (come Jackie Chan) che si allenano con uno strano attrezzo chiamato *uomo di legno*: stanno praticando una fase del percorso tecnico previsto dal Wing Tsun.

Sulle sue origini vi sono molte e diverse leggende.

Tante anche le grafie: Tzun, Tjun, Tchun... Oltre a diverse traslitterazioni della lingua cinese, ci sono diverse federazioni che desiderano differenziarsi per motivi politici, organizzativi o commerciali, ma la base tecnica è sempre la stessa, anche se non sempre lo è il suo sviluppo.

Tornando all'origine storica dello stile, la maggior parte delle fonti vuole che quest'arte sia stata creata da uno di quei pochi monaci sopravvissuti all'incendio del tempio di Shaolin (metà del XVII secolo) e quindi farebbe parte dei *waijia* (stili esterni). Tuttavia molti maestri non condividono questa classificazione e preferiscono considerarla appartenente ai *neijia* (stili interni). Va riconosciuto che ha in sé molti elementi sia degli uni che degli altri e dovremmo quindi considerarla

una sorta di ibrido intermedio, e non con valenza negativa, tutt'altro.

Come la maggior parte delle arti marziali antiche è stata a lungo tenuta riservata ma, nella metà del XX secolo, il Maestro Yip Man (proveniente dallo stile Ye Wen), trasferitosi a Hong Kong all'età di 15 anni, iniziò ad insegnarla apertamente (con grande scandalo della sua comunità marziale) favorendone la diffusione e facendo per il Wing Tsun quello che Anko Itosu aveva da poco fatto per il karate. Alla sua scuola si istruì, dal 1954 al 1957, Bruce Lee che, forse più di ogni altro, ha contribuito alla sua conoscenza, principalmente tramite il cinema, soprattutto in occidente. Qui è stato divulgato (in oltre 70 paesi) da Leung Ting, uno degli allievi più importanti di Yip Man.

L'istruzione classica parte dalle prime forme a solo che vengono successivamente riprodotte con il contatto sull'*uomo di legno* per poi passare a eseguirle in coppia: lo scopo è quello di raggiungere una molto efficace essenzialità in un tempo relativamente breve.

Caratteristica dello stile sono i *pugni a catena*, in rapida successione, princi-

palmente con il palmo mantenuto verticalmente (al contrario del karate che lo vuole orizzontale); sono tecniche doppie (parata ed attacco contemporanei) portate con un movimento "a frusta" (simili al Tai Chi stile Chen e allo Yoseikan Budo); otto sono tradizionalmente i tipi di calcio.

Altra caratteristica tipica dello stile è che il combattimento avviene a distanza ravvicinata e il "sentire" il contatto con l'avversario sta in primo piano rispetto al controllo visivo: questo è il punto principale che fa avvicinare il Wing Tsun agli stili interni.

Fra le armi si utilizzano il bastone e i coltelli detti "a farfalla", solitamente riservati ai praticanti avanzati.

Sei sono considerati gli stili principali: il Cen Neng dell'area di Canton, il Gulao Piansen da quella del Guangdong, il Pen Nang nell'area di Foshan, il Hongchuan nel Fujian infine il Paohualian ed il Ye Wen ad Hong Kong, tutte regioni del sud-est della Cina.

Nella nostra regione, scuole di Wing Tsun sono presenti in quasi tutti i centri maggiori (Udine, Gorizia, Pordenone) e minori (Cervignano, Ronchi dei L., Staranzano...). A Trieste ci sono più scuole seguite da diversi Maestri, afferenti anche a diverse federazioni.



mensile d'informazione critica
anno XXIV n. 226
maggio 2017
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

Viaggio nelle valli dei Valdesi

Storia, multiculturalità

Dalla battaglia di Lissa alla Majestic Princess

Racconti tra Ronchi e Monfalcone

Storie dell'arte

Le sculture di Robin Soave a Prosecco

La bottiglia giusta

Una Malvasia di frontiera

Jeet Kune Do, l'arte marziale di Bruce Lee

di Muzio Bobbio

In questo numero parliamo di un metodo di combattimento moderno che deriva dalle arti marziali cinesi, ma è poco conosciuto se confrontato alla notorietà del suo creatore.

Nato a San Francisco nel 1940 con il nome di *Jun Fan*, a soli tre mesi ritornò con i genitori nella loro città di origine (Hong Kong) dove presto il padre cercò di insegnargli il *Tai Chi*, poco adatto al carattere esuberante e alla particolare rapidità di movimenti del ragazzo che preferiva misurarsi sulle strade con i suoi coetanei.

Per queste sue caratteristiche e per il fatto che il suo anno di nascita, secondo la tradizione cinese, era quello del drago, ricevette in famiglia il nomignolo, con cui sarà conosciuto anche in seguito, di "Piccolo Drago".

All'età di 16 anni entrò nella scuola di *Yip Man* (di cui abbiamo parlato nel numero scorso) che dovette lasciare a 18 quando i genitori, preoccupati che il suo ribollente spirito rovinasse la loro reputazione borghese, lo rimandarono negli USA dove a breve (1959) vinse il campionato interscolastico di boxe. Il fratello minore lo introdusse alla scherma occidentale, ma qualunque sistema di combattimento lo interessava al fine di comprenderne i principi, tra cui gli stili di *Kung Fu* del nord della Cina, le maggiori arti marziali giappo-

nesi, indonesiane e altre ancora. Senza trascurare lo studio dei metodi scientifici occidentali di allenamento, nel 1965 creava il suo primo metodo di combattimento denominato *Jun Fan Gung Fu*, che, in continua elaborazione, diventò *Jeet Kune Do* (la via del pugno che intercetta) nel 1967 e che continuò ad elaborare sino al 1973, anno della sua prematura e misteriosa morte.

Nel 1970 un grave incidente lo costrinse ad un lungo periodo di immobilità a letto ma egli ne approfittò per studiare le filosofie orientali indiane, il taoismo, il buddismo e la filosofia del pragmatismo per includere nel suo progetto marziale i concetti che gli si confacevano: i più avranno ormai capito che stiamo parlando di Bruce Lee. Della sua eredità marziale sono rimasti tre filoni:

- il *Jun Fan Gung Fu*, una sorta di *Wing Tsun* modificato;
- il *Jun Fan Jeet Kune Do* (detto anche "*Jeet Kune Do Original*") ovvero la sua personale elaborazione, sino alla data della sua scomparsa;
- il *Jeet Kune Do Concepts*, che non vuole "fotografare" un'arte marziale statica (come la maggior parte di quelle giapponesi) ma lasciare a ogni marzialista il semplice concetto della continua ricerca partendo da sedici principi di base. Questi principi potete trovarli integral-

mente in rete o nel libro postumo che sua moglie Linda ha realizzato in suo ricordo, dall'ovvio e omonimo titolo di "*Jeet Kune Do*".

Vorrei solamente riportare pochi dei suoi aforismi:

Il miglior combattente non è un pugile, un karateka o un judoka: il miglior combattente è qualcuno che si può adattare a qualsiasi stile di combattimento.

Il JKD rifugge dal superficiale, penetra nel complesso, va al cuore del problema e ne individua i fattori chiave.

All'inizio credevo che un pugno fosse soltanto un pugno e un calcio soltanto un calcio, poi, studiando arti marziali, ho capito che un pugno non è solo un pugno e un calcio non è solo un calcio; soltanto alla fine ho capito che un pugno è soltanto un pugno e un calcio soltanto un calcio.

Quest'ultimo è l'aforisma che preferisco, ma confrontatelo con questo proveniente dal buddismo Zen:

Prima di conoscere lo Zen, le montagne sono montagne e i fiumi sono fiumi; quando si conosce lo Zen, le montagne non sono più montagne e i fiumi non sono più fiumi; quando si è compreso lo Zen, le montagne sono ancora montagne e i fiumi sono ancora fiumi.



mensile d'informazione critica
anno XXIV n. 229
settembre 2017
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

La lunga e calda estate dell'acqua

Risorsa pubblica da difendere dai predatori

Vaccinazioni

Domande (senza risposta) di un genitore

Una guida al Monte Nevoso

La prima in italiano

Una storia di assenzio e di fate

Un fumetto di Paolo Cossi e una distilleria



Shaolin Quan

di Muzio Bobbio

Per chiudere la serie dei nostri appuntamenti sulle **arti marziali cinesi** e prima di ritornare indietro nel tempo a quelle indiane, dove tutto ha avuto origine, vorrei soffermarmi sullo stile cinese esterno per eccellenza, lo *Shaolin Quan*.

Come sempre è difficile districarsi tra storia e leggende ma è considerato un dato storico affidabile che nel 495 l'imperatore *Xiao Wen* fece costruire, nella regione oggi chiamata *Henan*, un tempio per ospitare il monaco indiano *Buddhabadra* (che prenderà il nome cinese di *Batuo*) che si dedicò principalmente alla traduzione di testi sacri ed alla predicazione: quel tempio prese il nome di *Shao Lin* (tempio del bosco presso la montagna *Shao*).

Nel 527 un altro monaco, forse persiano ma proveniente dall'India, raggiunse quel monastero e dopo nove anni di meditazione in una grotta divenne il fondatore del buddhismo *Chan* (che diventerà *zen* in Giappone); egli insegnò anche ai monaci suoi seguaci degli esercizi da alternare alle lunghe sedute di meditazione e la leggenda narra che fondendo questi esercizi con le arti per l'autodifesa che già nel 510 venivano chiamate "Pugno di *Shao-lin*" (derivate probabilmente da altre forme di *Kungfu* che si praticavano già dal 200 a.C.) si avviò quella fusione di

corpo e spirito che venne chiamata *Shaolin Chuan*.

Ma il destino del tempio non rimase relegato soltanto all'ambito religioso ma si fuse presto con quello civile quando 13 di questi monaci, già considerati combattenti invincibili, nel VII secolo, diedero manforte al futuro imperatore *Taizong* contro un generale a lui ribellatosi. Essi rifiutarono onori ed incarichi a corte chiedendo solamente di essere autorizzati a rientrare al loro tempio per riprendere le loro pratiche spirituali.

Sotto la dinastia *Yuan* (1279-1368, fondata dal famoso *Kublai Khan*, quello conosciuto da Marco Polo) grazie all'abilità diplomatica dell'abate *Fuyu*, la regola *Shaolin* venne diffusa in altri monasteri dove quello più famoso fu il *Nan Shaolin Si* (tempio Shaolin del sud, nella regione del *Fujian*, dove tre paesi si contendono la sua ubicazione); la leggenda narra che questo tempio fu distrutto (tre dinastie si contendono questo scempio) e che gli unici monaci che si salvarono dal massacro divennero i "cinque antenati" e venerati come i fondatori di altrettanti stili e che, alcuni di questi, arrivarono persino ad influenzare quello che in seguito sarebbe divenuto il *karate* di Okinawa. Allora "tutto" avrebbe avuto origine dallo *Shaolin Quan*? Forse, ma troppa

acqua è passata sotto i ponti e la storia, ormai, non è più riconoscibile così coperta da troppe leggende.

Vi sono cinque animali che rappresentano altrettanti modi di combattere nel *Kungfu Shaolin* classico: cinque animali come i cinque antenati come le cinque energie che l'uomo distinte nel Taoismo, non si può certo dire che in Cina si manchi di sincretismo tra buddhismo, taoismo ed ogni altro ambito umano.

Questi animali sono la tigre il cui stile rinforza le ossa, il drago per nutrire lo spirito, la gru per il sistema nervoso, il leopardo per la forza muscolare ed il serpente per il *Chi*, la misteriosa energia interiore umana.

Ma col tempo altri animali (e relativi stili) si sono aggiunti: orso, scimmia, cervo, fenice, tartaruga e licorno ...

Ma tutto ciò che nasce è destinato a finire ed all'inizio del 1900, tra la fine della dinastia *Manchù* e l'avvento della rivoluzione culturale, il tempio era stato praticamente abbandonato ma oggi è tornato a nuova vita ed un nuovo ciclo ricomincia.

Per i più curiosi non mancano riferimenti in rete ma attenzione, le leggende, ancora una volta, possono oscurare la realtà.



mensile d'informazione critica
anno XXIV n. 230
ottobre 2017
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi

10 Vaccini obbligatori. A chi giovano davvero?

Tra salute e mercato europeo del farmaco

Il Patto della farina del Friuli orientale

Una filiera trasparente e partecipata cresce

Gradisca: tra storia e architettura

Le sue battaglie non sono ancora finite

Frutti dell'autunno

La castagna ovvero l'albero del pane

India, culla di arti marziali

di Muzio Bobbio

Si avvicina la conclusione del nostro viaggio nelle arti marziali orientali che si è svolto nello spazio, da nord-est verso sud-ovest (Giappone, Cina del nord e del sud), e a ritroso nel tempo. Il prossimo ultimo passo lo faremo seguendo queste stesse direzioni, giungendo dove tutto ha avuto inizio.

La maggior parte delle Arti Marziali trovano la filosofia che le sostiene nei libri sacri di diverse religioni (*shintoi-*smo e *buddhismo* in Giappone, *taoismo* e *buddhismo* in Cina), allo stesso modo, attraversando l'Himalaia e scendendo sino in India, potremo scoprire che nel *Mahabharata*, uno dei più importanti libri sacri dell'induismo (che è anche il più antico racconto epico-cavalleresco al mondo, insieme al *Ramayana*) è contenuta la filosofia sulla quale si basano le Arti Marziali indiane.

Si tratta di un poema in versi (da 75.000 ad oltre 95.000, a seconda delle diverse versioni) che, secondo la tradizione, narra fatti del XXXII secolo a.C.; diffuso già oralmente in un'epoca compresa fra il 1000 e l'800 a.C. venne posto in forma scritta, attorno al IV secolo a.C. in sanscrito.

In questo testo è raccontata la grande (maha) storia dei discendenti dei *Bharata*, un'importante famiglia reale della storia antica di quel paese; in quest'opera, il più importante capitolo (considerato un libro a sé) prende il nome di *Bhagavad Gita*. Fu scritto sotto forma di dialogo tra *Arjuna*, il divino

arciere dalle forti braccia, e *Krishna*, il saggio conduttore del suo carro da guerra, figura divinizzata dagli indù. Il primo, con gli eserciti già schierati e pronti per la battaglia, viene colto da una profonda crisi di coscienza: "Come posso combattere e uccidere chi mi è parente, chi mi è stato amico o addirittura maestro?". *Krishna* gli risponde che se dovesse ritirarsi nessuno capirebbe i dubbi del suo spirito e verrebbe coperto di infamia e citato di codardia: "Se il tuo compito e il tuo dovere sono di combattere non avrai altra scelta che farlo, ma dovrai farlo distaccandoti spiritualmente da tutto questo; se vincerai la battaglia potrai goderne i frutti, se perirai lo farà soltanto il tuo corpo: la tua anima immortale, della quale non hai ancora consapevolezza, si reincarnerà per iniziare un nuovo tra gli infiniti cicli che le spettano". Il concetto di "distacco", l'abbandono-devozione, l'eterno ciclo della reincarnazione sono stati accolti

nell'induismo e ripresi successivamente nel buddismo seppure con qualche variazione. Per esempio, nel suo insegnamento, il *Buddha* affermava che il ciclo delle rinascite si potesse fermare con il concetto di "illuminazione" (molto simile alla "consapevolezza").

Gli stessi concetti sono alla base dello yoga e non solo: più che di concetti e filosofia per le Arti Marziali sono proprio il modo di pensare che dovrebbe acquisire il guerriero, il soldato, colui che va sul campo di battaglia per vincere o perirvi. Non solo simulazione formale di esercizi per la crescita spirituale, ma autentica e cruda realtà.

Da questa antica realtà partono quei concetti, quelle forme di pensiero accolte in molte religioni e che, evolutesi sino ai giorni nostri, ogni Maestro dovrebbe aiutare i propri allievi a raggiungere.

La prossima volta conosceremo le moderne Arti Marziali indiane. E ci saluteremo.





mensile d'informazione critica
anno XXIV n. 232
dicembre 2017 - gennaio 2018
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

naturalmente liberi



I venerdì di Konrad

Cultura e un aperitivo insieme

Canapa: la storia, il ritorno

Fibra antica, nuovi usi

Viaggio in Romania

Tra Caesescu e la democrazia

La maga delle spezie

Masala fai da te

India: esercizio, filosofia e salute

di Muzio Bobbio

La prima volta che ho sentito parlare di Arti Marziali indiane è stato quando ho visto la serie di otto documentari, prodotta nel 1983 dalla BBC, dal titolo "The Way of the Warrior": la seconda puntata era dedicata al Kalarippayat (corretta pronuncia di *Kalaripayattu*) o, più semplicemente, *Kalari* (campo di battaglia), che taluni ritengono la più antica arte marziale al mondo.

Come evidenza storica, dobbiamo fermarci al periodo della letteratura Sangam (300 a.C - 300 d.C.) punto di partenza comune di *Kalari* e *Silambam*. Pur sapendo che si è scritto di arti marziali nell'India dal secondo millennio a.C. oggi le arti marziali indiane sono suddivise in molte realtà regionali come il Gatka nel Punjab (la terra dei Sikh) e, parzialmente, nel Pakistan (codificata dal XIX secolo d.C.), il

Silambam dei Tamil nell'estremo sud-est (che sembra risalire all'epoca del saggio vedico induista Agastya nel XII secolo a.C.) oppure nel Kerala (estremo sud-ovest) dove si è sviluppata quella che analizzeremo di seguito. Non è possibile generalizzare sulle arti marziali di tutto il subcontinente indiano: ognuna ha le sue peculiarità, particolarità e sfumature. Indicativamente si tratta sempre di sistemi di combattimento completi: studio delle percussioni (generalmente preparatorio alle armi), chiavi articolari e qualche proiezione a terra. Soprattutto è fondamentale lo studio delle armi. Di tipologie di armi manesche l'India si è sbizzarrita in fantasia: c'è il pugnale *bundi* (detto anche *katar*) la cui lama assomiglia alla "cinquedea" italiana e la pata una sorta di *katar* molto allungato che prevede la mano, il polso e la

prima parte dell'avambraccio coperti da una rigida protezione metallica. Armi corte e lunghe, dall'ascia alla lancia, fino alla lama sdoppiata, diritte come una spada medioevale, curve come la schiavola oppure dalla parte opposta, con la concavità dalla parte del filo, sino a una spada particolare, lunga due metri e più, dalla lama flessibile che si maneggia come una frusta, o meglio, come il nastro della ginnastica ritmica.

Questa prende il nome di *chuttaval* oppure *urumi*; può essere a una lama sola (tagliente da entrambe i fili) o a lame multiple; si maneggia singola (con lo scudo) o a coppia (con entrambe le mani) ma richiede un'abilità speciale affinché non sia più pericolosa per il proprietario che per l'avversario. All'inizio si comincia con esercizi a solo (come i *kata* giapponesi o i *lu* della cina); caratteristico degli esercizi di potenziamento è il "passo del cocodrillo": immaginate una persona a terra nella posizione di partenza per le flessioni delle braccia che, serpeggiando il corpo come un rettile, avanza a piccoli passi. Esercizio durissimo, posso garantirvelo.

Gli esercizi più importanti sono quelli a coppia, molto atletici e "saltati", ritualizzati, non tanto nelle formalità quanto nell'esecuzione, forse più che in certe forme di Arti Marziali cinesi. Come in molte forme marziali, vi sono altre componenti e pratiche: di quelle filosofiche ne abbiamo già parlato, ma ci sono anche quelle salutistiche, forme di massaggio (diverse dall'*Ayurveda*) dove il massaggiatore letteralmente cammina sul corpo totalmente cosparso di olii, del disteso a terra.





anno XXIV n. 233
febbraio 2018
distribuzione gratuita
www.konradnews.org

konrad.

mensile di informazione critica del FVG



1988 - 2018 Konrad festeggia i suoi 30 anni

*Intervista all'editore
La redazione si racconta*

Cosa succede in Iran?

*Uno sguardo su un paese
che cerca il cambiamento*

I venerdì di Konrad in via Corti

*16 febbraio: "È un vino paesaggio":
presentazione e degustazione*

Febbraio, ultimo mese del crudo inverno

*Come preservare la salute
e non ammalarsi*

Arti marziali, ultima puntata

di Muzio Bobbio

Si conclude qui il nostro lungo viaggio nelle arti marziali

Vorrei soffermarmi su un aspetto dell'essere umano che è universale e deducibile dal percorso effettuato: l'aggressività è insita nell'uomo come in ogni animale. In natura serve alla sopravvivenza del singolo e della specie: se sei nella tundra invernale e non uccidi per mangiare o non ti difendi dai predatori, sei destinato a perire.

L'aggressività diventa un problema quando viene orientata verso gli individui dello stesso gruppo: diviene violenza ed è deprecata da ogni forma di pensiero e società.

A metà c'è l'aggressività che contrappone individui della stessa specie ma appartenenti a gruppi diversi: la guerra.

Taluni la considerano un male necessario ma per i più sarebbe da cancellare dalla faccia della terra. Tuttavia com'è possibile eliminare qualcosa che parte dall'interno dell'essere umano, dai nostri naturali e più profondi meccanismi? L'educazione non può radiare milioni di anni di evoluzione.

Su questo dilemma sono intervenute filosofie e religioni, almeno per cercare di mitigarne i nefasti effetti.

In India abbiamo visto il *Mahabha-*

rata, testo sacro per gli induisti, che contiene i "consigli" su come il guerriero dovrebbe affrontare la propria condizione. All'interno dell'induismo si è sviluppato il *buddhismo* che (soprattutto attraverso la sua corrente *mahayana*) ha generato religioni senza divinità che hanno attraversato il Tibet raggiungendo la Cina (dove si sono incontrate con il taoismo) sino a raggiungere il Giappone scintoista, sempre aiutando il combattente nella sua componente spirituale.

In Occidente non siamo da meno. Il dio dell'antico testamento è il "dio degli eserciti", nell'islam c'è la jihad (la guerra sacra) e nemmeno della storia del cristianesimo è possibile vantarsi: tra crociate, inquisizioni, conversioni forzate a furia di torture e mutilazioni. Forse di positivo c'è stata la spiritualità del cavaliere medioevale, un po' di luce "cristiana" nella barbarie dei secoli bui. Per non permettere all'aggressività di diventare violenza è meglio incanalare la in direzioni costruttive, a vantaggio dell'individuo e della società.

A questo fine le Arti Marziali possono essere una grande risorsa poiché permettono di non sopprimere qualcosa che è in noi, ma di trasformare il potenziale veleno in una medicina. Percorrere questa strada non vuole dire soltanto sfogare l'aggressività, ma

iniziare a guardarsi dentro per scoprire sé stessi ed acquisire consapevolezza, di sé e degli altri.

Per quanto possa sembrare strano, c'è un perfetto parallelismo tecnico tra l'artista marziale e il musicista: gli occhi di entrambi guardano l'avversario o lo spartito (e il direttore dell'orchestra). Chi non legge si affida alla memoria, riferimento interiore dell'esperienza di entrambe le tipologie di artista. Le orecchie scandagliano l'ambiente: il musicista per percepire l'insieme della musica e le reazioni del pubblico e il combattente (non certamente quello sportivo) per verificare che non arrivino, alle sue spalle, altri contendenti. Attraverso la propriocezione (lo sguardo interiore) entrambi tengono sotto controllo gli strumenti della loro arte (il violino o la spada) o, più semplicemente, i propri gesti. Però il musicista non troverà aiuto per superare gli ostacoli delle proprie paure e della propria coscienza, non imparerà a leggere il linguaggio del corpo, non acquisirà prontezza intuitiva né decine di altre cose (difficilmente descrivibili a parole) che solamente la pratica diretta può offrire.

In alto: Anonimo - Un dipinto del Mahabharata India, Kangra o Garhwal, 1810-20.