

Shukokai: il karate moderno intuito 60 anni fa

Nei decenni passati, ma anche in tempi così remoti, non era difficile trovarsi a praticare il karate secondi vecchi schemi che miravano esclusivamente a una formazione tecnica che non teneva minimamente in conto degli effetti sul fisico del praticante. Uno spirito di sacrificio esasperato consentiva di accettare i segni di un continuo logoramento del fisico che spesso portava all'abbandono della pratica per evidenti raggiunti limiti. A un'arcaica interpretazione giapponese dell'arte di combattimento cinese (non dimentichiamo che il karate trae origine dall'isola di Okinawa, terra di pescatori e guerrieri), grandi errori sono stati fatti nella trasmissione agli occidentali della tecnica, degli allenamenti per la pratica e delle tecniche di combattimento. Fortunatamente nel primo dopo guerra (post II guerra mondiale) tra i vecchi Maestri giapponesi vi era chi aveva una solida base tecnica, ma anche scientifica che permise loro di avere una nuova visione della pratica del karate a favore reale del fisico oltre che della mente.

Nella ricerca profonda di un karate che migliorasse effettivamente sia il praticante tradizionale che quello sportivo, una figura di eccellenza fu il M° Chojiro Tani, che nel 1948, autorizzato dal suo vecchio Maestro Kenwa Mabuni, aprì una scuola propria dello stile Shito-Ryu denominata Shu-

kokai (significato: "la scuola per tutti"). Esperto di fisiologia, egli applicò alla sua ricerca i già allora noti concetti dell'omeostasi, inquadrando dove e come apportare modifiche alle posture, agli schemi motori dell'allenamento e del combattimento che erano necessari per eliminare tutte quelle degenerazioni che alteravano l'equilibrio dinamico del praticante. Salvaguardando così il fisico da continue richieste e prestazioni oltre il limite fisiologico e quindi non costringendo

il fisico stesso ad assurde compensazioni e/o degenerazioni, la eccellenza del praticanti si ottiene tramite la costante situazione di benessere del corpo e della mente.

I risultati di tale radicale nuova interpretazione del M° Tani mediante i suoi studi negli anni '50 furono evidenti da subito e negli anni a seguire molti furono i campioni generati dalla scuola Shukokai. Un'altra mirabile visione del M° Tani fu quella di diffondere nel mondo sia giapponese che



Ritira qui il

NOTIZIARIO TIBURTINO
a cura della Fondazione Villaggio Don Bosco di Tivoli

Per far pervenire notizie e materiali in redazione:
Fondazione Villaggio Don Bosco
Strada Don Nello Del Raso, 1 - 00019 TIVOLI (Roma)
Tel. e fax: 0774312068 - e-mail: notiziariotiburtino@tele2.it
SMS firmati: 3803235709

DAI 1965 AL SERVIZIO DELLA SANA INFORMAZIONE.

È possibile trovare il **Notiziario Tiburtino** nelle edicole e negli esercizi che espongono questa locandina

TIVOLI - EDICOLA MARISA Piazza Garibaldi • **EDICOLA TEODORI "IL GRILLO PARLANTE"** Via Inversata, 13 • **EDICOLA Via del Trevio, 13** • **EDICOLA di Claudio Maso** Largo Sant'Angelo • **CARTOLIBRERIA ITALIA LATTANZI** Via S. Sinerusa, 6/8 • **EZIA dei F.lli Passeri** Piazza Plebiscito, 9 • **EDICOLA PIERUCCI** Via Empolitana • **EDICOLA D. DE SANTIS** Via Francesco Bulgarini, 53 • **EDICOLA Via dei Pini** • **EDICOLA "LE TORRI"** Piazza Nazioni Unite • **EDICOLA TABACCHERIA Piazza Rivarola, 3** • **EDICOLA di Salvati Roberta** Via Empolitana, 100 • **CARTOLIBRERIA** Via Cinque Giornate, 34 • **LIBRERIA TABACCHERIA SCIARRETTA** Via Tiburto, 34 • **TABACCHERIA** Gioco del Lotto Pannunzi Elvira Via Empolitana, loc. Arci • **ABBIGLIAMENTO GARBERINI** Via del Trevio, 37-39 • **LA VETRERIA di Paolo Cirignano** Vicolo Empolitano, 2 • **GIORI BOMBONIERE di Tiziana Conti** Via Colsereno, 61 • **LA MOTO AGRICOLA** Vicolo Empolitano, 4 • **ELETTRODOMESTICI Claudio Osimani** Via dei Sosii, 64-66 • **MACELLERIA BERNARDINI MARIO** Via Inversata • **PIZZERIA HILDA** Piazza Rivarola, 17 • **LUCKY BAR** Via Acquaregna, 81 • **AUTOSCUOLA FURIA** Viale Trieste, 67 • **BAR DEL COLLE** Via del Colle • **PINO COIFFEUR** Via Due Giugno • **GIOCHERIA** Via del Trevio, 92 • **COPISTERIA KARTOONIA** Via Antonio Del Re, 33 • **PERSEPOLIS Tappeti persiani** Via dei Sosii • **FRUTTERIA AMANZIO** Via Ponte Gregoriano, 28 • **ANTICA MACELLERIA CELI** Via Sant'Andrea, 3/5 • **PALESTRA "TIME TO MOVE"** Via della Missione, 42

TIVOLI TERME - EDICOLA GINO GIAGNOLI Viale Dante snc • **LA CANTINA Vini e Spumanti** Via Tiburtina, 172

VILLALBA - PASTICCERIA LONGHITANO E LAZZARO Via Piemonte, 14 • **CARTOONIA di Francesco Cassinelli & C.** Corso Italia, 67

VILLA ADRIANA - EDICOLA Via Tiburtina • **EDICOLA chiosco** Via di Villa Adriana • **Bar D&KB srl** c/o Centro Commerciale PAM

GUIDONIA - BAR LANCIANI Via Roma, 1

VILLANOVA DI GUIDONIA - LA CANTINA Vini e Spumanti Via Tito Bernardini, 22 • **FRAGRANCES MADISON Outlet Profumi e Accessori** Via Tito Bernardini, 20

occidentale l'impostazione di questa nuova scuola. Dobbiamo infatti all'arrivo in occidente di personaggi quali Kimura, Nambu e poi Suzuki e Kamohara la diffusione di questo nuovo modo di praticare attraverso una sana evoluzione del fisico. Oggi, specialmente in questi ultimi quindici anni, tutto quello che cinquanta anni fa era stato intuito è stato implementato e accresciuto mediante l'applicazione scientifica della moderna fisiologia alla preparazione tecnica dell'allievo/atleta, permettendo uno sviluppo della competitività salvaguardano il fisico con una adeguata e mirata pratica dell'arte marziale. Abbiamo infatti visto eccellere negli ultimi anni atleti di altissimo profilo grazie alla applicazione di questa scuola di pensiero. Probabilmente, anche se la maggior parte di noi praticanti nel tempo lo abbiamo fatto, troppo 'dolore e sudore' non erano la via giusta per una sana e duratura pratica del karate.

È quindi estremamente importante, quando ci si avvicina a un contesto di arti marziali per praticare, riuscire a riconoscere su quali presupposti esso si basa evitando quelle interpretazioni esasperate e superate che non hanno più ragione di esistere da oltre sessanta anni!

Nel nostro contesto della *Bushido Tivoli* questi concetti sono stati fatti tesoro per gli insegnamenti che il M° Alberto Salvatori impartisce ai suoi allievi. Come scuola Shukokai egli infatti attinge alla fonte del Caposcuola M° Haruyoshi Yamada (10° dan), allievo diretto e erede della conoscenza del M° Tani, nonché anche egli fisiologo e terapeuta. Inoltre il referente europeo M° Tsutomu Kamohara (9° dan) ha sviluppato una versione del mon-



do Shukokai dedicata alla pratica sana per un duraturo e lungo periodo per i non più giovani che prende il nome di Genki Budo. Per ricevere nuovi insegnamenti e approfondire la conoscenza del Karate Shukokai per il nostro benessere fisico e mentale, riportando sicuramente a casa ancora una volta una bella esperienza marziale e umana, con il M° Alberto ci siamo recati a giugno in Slovenia (a Pretovec/Zalec) per partecipare a un seminario del M° Kamohara. Un affiatato gruppo di otto persone tra cui il M° Luigi Gigante ha affrontato il viaggio a/r via autostrada passando un ottimo week-end marziale. Sempre nel rispetto del benessere e della salute, nonché nel rispetto di obblighi di legge, di recente tutti gli allenatori e istruttori della famiglia Shuko-

kai sono stati abilitati all'uso del defibrillatore tramite la frequenza a un corso B.L.S.D. tenutosi appositamente presso la sede della *Bushido Tivoli* con la collaborazione di specifica azienda specializzata e abilitata al rilascio del titolo.

Infine sempre a giugno gli esami per gli allievi, esame interregionale di 1° dan per Maurizio Tricchi e l'organizzazione di una giornata 'sociale' al parco attività di Montalto di Castro che si svolgerà a luglio. Avremo certo da raccontarvi ulteriori notizie nelle prossime edizioni poiché la *Bushido Tivoli* non si ferma mai, neanche con il caldo!

Auguri di buone vacanze a tutti dal nostro gruppo ringraziandovi ancora una volta per averci seguito fin qui.

Pino Gravina



Yoga: energia e vitalità

Quando vi accade di sentirvi depressi, di umore nero, preoccupati o semplicemente frastornati, invece di cavillare sul perché di questo umore cupo, provate a recuperare il vostro spirito praticando lo yoga.

L'antica disciplina orientale tramandata nei secoli dai più grandi maestri, e diffusa ormai in tutto il mondo. Gli effetti benefici dello yoga, sperimentati e vissuti dai praticanti nel corso degli anni presso la palestra *Bushido Tivoli*, sono le motivazioni per continuare con sempre maggiore entusiasmo ed energia. Questo "stile di vita", che va dalla corretta alimentazione fino al controllo più profondo della sfera emotiva e psichica, è da considerarsi come uno dei migliori metodi di crescita individuale, in grado di portare chiunque vi si dedichi con passione, a saper gestire la propria vita in maniera costruttiva.



Yoga vuol dire unione; del cuore con la mente, dell'uomo con il divino, del nostro respiro interiore con il respiro del mondo in cui viviamo.

Imparare a saper riconoscere l'armonia della vita, porta a vivere in maniera armonica con se stessi e con gli altri.

I corsi di yoga si sono conclusi per le vacanze estive, riprenderanno regolarmente a settembre nei giorni:

LUNEDÌ E GIOVEDÌ
MATTINA
DALLE ORE 9,30 ALLE 11,00
MARTEDÌ SERA
DALLE ORE 20,00 ALLE ORE
21,30

Info line: 0774.33.16.42
Via G. Picchioni, 27/a - Tivoli