

## Storia del Goju Ryu Karate Do



La mano chiusa a pugno simbolo del Goju Ryu

Una cinquantina sono gli stili di karate ma i principali sono quattro:

SHOTOKAN, SHITO, GOJU e WADO.

Altri stili importanti sono: Kyokunshinkai (M°Masutatsu Oyama), Shotokai (M°Obata), Sankukai (M°Nambu), Seshin Ryu (M°Kuniba), Itosu Kai (M°Sakagami), Yoseikan Budo (M° Mochizuki), Shorin Ryu (M°Asanobu)

SHOTOKAN significa “Scuola della casa di Shoto”, Shoto significa “onde di pino”. Il caposcuola è GICHIN FUNAKOSHI che fondò questo stile (il più diffuso nel mondo) basandolo su potenza e velocità nonché su posizioni basse e lunghe.

SHITO, il nome è composto da due ideogrammi, SHI, che si può leggere ITO, sta a rappresentare il nome del Maestro ITOSU; TO, che si pronuncia HIGA, sta ad indicare il Maestro Higahonna. Il termine Shito deriva, quindi, dai nomi dei due maestri che collaborarono con il fondatore Maestro Kenwa Mabuni. A differenza dello Shotokan, le posizioni sono più alte, i movimenti sono eleganti e spettacolari, con forti contrazioni muscolari e diaframmatiche.

WADO significa “Via della pace”. Le posizioni sono molto alte e simili a quelle dello Shito Ryu. Caratteristica principale è il tai sabaki (spostamento), sia frontale che laterale, molto veloce; si sfruttano molto bene le rotazioni, le prese e le proiezioni, in quanto il caposcuola Hironori Ohtsuka, aveva una vasta esperienza di Ju Jitsu.



## Karate do

La parola GOJU è composta da due ideogrammi: Go che significa duro, forte e Ju che significa morbido; da “Goken” e “Juken”, pugno duro e pugno morbido. A differenza dello Shotokan, questo stile è fondato su movimenti lenti e potenti, per cui è particolarmente adatto a persone con una forte costituzione fisica. Esso usa, in particolare, una posizione studiata per adattarla alla respirazione “Sanchin dachi” controllando efficacemente contrazioni e decontrazioni muscolari. Caposcuola è stato il M° Chojun MIYAGI.

## CHOJUN MIYAGI



Fondatore della scuola Goju è stato il **Maestro Chjun Miyagi**, allievo del Maestro Higahonna, studiò in Cina entrambe le forme in cui si esprimeva il “Chi Chi” o Boxe Cinese, applicandosi non solo allo stile “forte” dello Shaolin Ch’uan e del Wu lang, ma anche agli stili cosiddetti “morbidi” quali il Pakua Chang e il Tai chi ch’uan che da lui fusi con l’originario Okinawa te diedero vita alla nostra scuola, la GOJU RYU. Un Maestro di incommensurabile bravura, Miyagi fu considerato come il miglior karateka del suo tempo della scuola di Okinawa. Persona estremamente calma, di nobili origini, nacque a Naha e spese una fortuna nello studio, nello sviluppo e nella diffusione del karate. Riteniamo utile, per suffragare le nostre affermazioni, riportare un pezzo a Lui dedicato dal giornalista Tokuda Anshu, corrispondente dell’”Asahi Shinbun” (pezzo successivamente ripreso da importanti riviste di arti marziali) e che trascriviamo sinteticamente:

<in gioventù, nell’anno 1929, Tokuda divenne allievo del grande Maestro di karate Kyan Chotoku. Egli aveva appena nove anni ed era considerato un grande onore seguire lezioni nel dojo di Kyan. Un giorno Tokuda venne a conoscenza che un suo amico, Yamakawa Iwasuke, prendeva lezioni di karate nel dojo di Miyagi.

Fu la prima volta che egli vide una dimostrazione di Naha Te completamente differente dalla scuola Shuri te. Egli osservò gli allievi che eseguivano insieme il kata "Sanchin" e ne ricavò un'impressione di scena selvaggia e rozza. Successivamente lo vide eseguire dal Maestro Miyagi: non aveva mai visto un uomo come lui. Rimase colpito dall'eleganza dei suoi movimenti. Il Maestro sprigionava dal suo corpo una vitalità pari alla forza di un leone ma da lui controllata in una successione armoniosa di movimenti. Egli era veramente l'espressione della perfezione del karate. Il metodo di addestramento del M° Miyagi era scientifico e severo. Per prolungati periodi di tempo gli allievi si allenavano sino alla mezzanotte ed altri sulla ghiaia o sul brecciolino per migliorare lo spirito.

Nessuno poteva studiare un kata se prima non conosceva alla perfezione il kata immediatamente inferiore proporzionato al suo livello. Il M° Miyagi si alzava tutte le mattine alle cinque, praticava molte volte alcuni kata e usciva quindi di casa. Dopo una corsa di dieci chilometri ritornava nel suo dojo continuando nell'esecuzione dei kata.

Nel 1924 il M° Kano ed il suo allievo Nagaoka andarono ad Okinawa e tennero una dimostrazione di judo della durata di due ore. Fu una fantastica dimostrazione di resistenza e abilità. Miyagi assistette alla dimostrazione accompagnato dal suo vecchio amico Matsu. Alla fine della dimostrazione, Matsu chiese al M° Miyagi se qualsiasi esperto di karate avrebbe potuto eguagliare la prova data dai maestri Kano e Nagaoka. Miyagi rispose semplicemente che ogni esperto di arti marziali si sarebbe potuto cimentare per ore in qualsivoglia dimostrazione senza dare segni di affaticamento. Il giornale "Ashai Shinbun" interessatosi gli chiese di provare ciò che aveva asserito. Miyagi, dopo essersi a lungo fatto pregare, accondiscese, precisando però che la sua dimostrazione non doveva essere considerata alla stregua di uno spettacolo bensì l'onore del karate di Okinawa.

La dimostrazione avvenne senza ostentazione di presunzione; in Okinawa non si vide mai più niente di simile: era una esibizione di "karate Meijin". Miyagi introdusse a viva forza la mano in un fascio di canne di bambù estraendone poi una dal centro. Conficcò una mano in un grosso pezzo di carne strappandone dei brandelli. Mise del gesso bianco sulla pianta dei piedi e portò un calcio volante lasciando l'impronta su un soffitto in modo che tutti potessero vederla. Con le sole dita scortecciò completamente il ramo di un albero e con l'alluce del piede fece un buco in un contenitore metallico di kerosene. I presenti lo colpirono ripetutamente e duramente con bastoni senza che il fisico ne risentisse minimamente. Compì moltissime altre cose incredibili. La dimostrazione si prolungò per tutto il pomeriggio, superando di gran lunga le due ore originariamente accordate. Al termine Miyagi dichiarò:

<Ogni esperto di Karate che si alleni propriamente può fare tutto questo. Si tratta solo di "pagarne il prezzo". Il Karate è dedizione totale. Io non ho fatto niente che qualcun'altro non possa. Non esistono mezze misure! Una cosa si fa o non si fa. Niente è impossibile>

Il M° Miyagi Chojun morì a Ishikawa (Okinawa) l'8 ottobre 1953. Il figlio Takashi, Yagi Meitoku (che gli erano accanto al momento del trapasso), il M° Yamaguchi Gogen, il M° Gonnohyoe Yamamoto e tanti altri hanno continuato o stanno continuando la sua opera.



M° Yamaguchi Gogen