Programma

1) Saluto Formale (*Zarei*): Come durante la normale seduta di pratica nel *Dojo* verrà eseguito il saluto rituale che all'inizio ed al termine delle lezioni ha l'importante funzione di ricordare ai praticanti che il *Karate-Do* inizia e termina con la cortesia e l'umiltà e che senza queste qualità non si potrà mai raggiungere l'obiettivo fondamentale della pratica del *Karate-Do* che è il perfezionamento psico-fisico e morale del *Karateka*. Il saluto è preceduto da un breve momento di raccoglimento e concentrazione denominato *Mokuso*.

2) Junbi Undo (tutti i bambini e adulti cinture Bianche e Gialle): Ora gli allievi mostreranno i fondamentali esercizi di Junbi Undo che vengono eseguiti all'inizio della lezione. Sono importantissimi esercizi che furono trasmessi dal fondatore dello stile, il Maestro **Miyagi**; parte di questi esercizi furono iedeati dallo stesso Maestro Miyagi e parte di essi sembra provengano dal sistema di esercizi ideato dal monaco indiano **Bodhidharma,** 1° Patriarca in Cina dello Zen, che si stabilì nel monastero di Shaolin e insegnò ai monaci la corretta pratica Zen e gli esercizi **Ekkinkiko**, finalizzati a rinforzare il corpo e la capacità energetica dei monaci. Pertanto gli esercizi di Junbi Undo comprendono esercizi di allungamento ed elasticità, esercizi propedeutici alla tecnica tra i quali colpi-spostamenti-parate..., esercizi di potenziamento respiratorio ed energetico. Attraverso di essi la salute e l'energia vitale del praticante vengono potenziate e regolate.

3) Sonoba Kihon Gijutsu (tutti i bambini e adulti cinture Bianche e Gialle): tecniche fondamentali, In questa forma di esercizio si ricerca il miglioramento dell'efficienza della tecnica attraverso la ripetizione, non fine a se stessa, ma come strumento per automatizzare il gesto tecnico.

4) Sandan Gi a vuoto (tutti i bambini ed adulti cinture Bianche / Gialle / Arancio) ed in coppia (bambini Gialle / Arancio / Verdi /Blu ed adulti Gialle / Arancio): l'esercizio di combattimento prestabilito **Sandan Gi** prende spunto dalle tecniche fondamentali del kata Gekisai Dai Ichi e permette la pratica in assoluta sicurezza di tecniche via via più evolute.

5) Kata Gekisai Dai Ni (Bambini cinture Verbi e Blu): gli allievi eseguiranno il kata Gekisai Dai Ni, creato dal maestro Chojun Miyagi nel 1940 allo scopo di diffondere il karate nelle scuole di Okinawa.

6) Gioco (tutti i bambini): Le esercitazioni in forma ludica integrano la pratica del Karate-Do nell'allenamento dei bambini permettendo di sviluppare numerose capacità coordinative e condizionali necessario ad uno sviluppo psicofisico equilibrato.

7) Kata Gekisai Dai Ni e **Bunkai** (adulti cinture Arancio / Verdi): il kata Gekisai Dai Ni viene eseguito ora dagli adulti, seguito da alcuni **Bunkai**, applicazioni delle tecniche eseguite a vuoto nel Kata sull'avversario, una pratica che "riempie" di contenuto reale quello che, nel karate sportivo, è diventata una forma puramente estetica.

8) Kata Gekisai Dai Ichi (adulti cinture Blu) e **Renzoku** (cinture marroni): il renzoku bunkai è una forma di pratica dove le applicazioni dei kata sono eseguite in forma continuata.

9) Kata Saifa (adulti cinture Verdi / Blu) e **Renzoku Bunkai** (Sensei Spongia con Emanuele Murri): gli allievi eseguiranno il kata Saifa, dove sono enfatizzate gli spostamenti del corpo (tai sabaki), i colpi di percossa (uchi waza) e le tecniche di sganciamento (hazushi waza). Sensei Paolo Taigo Spongia eseguirà l'applicazione continua del Kata con un avversario.

10) Kata Seiyunchin (adulti cinture Marroni e Nere 1° dan): gli allievi eseguiranno il kata Seiyunchin, dove la posizione shiko dachi è utilizzata per sviluppare una posizione forte e stabile; inoltre il kata presenta anche tecniche per il combattimento a corta distanza.

11) Kata Sanchin / Tensho e Ude Tanren: Gli allievi a partire dal livello di cintura Nera 1° dan eseguiranno il Kata Sanchin mentre Sensei Spongia eseguirà il kata Tensho: questi sono i Kata fondamentali dello stile Goju-Ryu. Possono essere considerati un'autentica meditazione in movimento attraverso la quale il praticante sviluppa la capacità di unificare corpo-mente attraverso il respiro nell'azione. Attraverso l'esercizio quotidiano dei Kata il karateka acquisisce il controllo del **Tanden** (centro vitale ed energetico dell'uomo) che permette di esprimere la massima potenza nell'azione di combattimento. Inoltre questi Kata rientra tra gli esercizi di Qi Gong (o Chi Kung), pertanto ha notevoli risultati in termini di sviluppo ed accumulo energetico. Durante l'esecuzione del Kata Sanchin le cinture nere verranno sottoposte da parte degli insegnanti (Sensei) allo **Shime**, che è il metodo di verifica della corretta esecuzione posturale del Kata Sanchin. Al termine del Kata tutti gli allievi si disporranno in coppie ed eseguiranno alcuni esercizi di **Ude Tanren**. Si tratta di esercizi di condizionamento attraverso i quali i karateka del Goju-Ryu di Okinawa abituano il proprio corpo e la propria mente a controllare l'impatto che deriva dagli attacchi dell'avversario, sviluppando così un corpo ed una mente resistentissimi e una grande efficacia in combattimento.

12) Hojo Undo (cinture nere 1° dan)**:** gli allievi dei vari Dojo dimostreranno i diversi metodi di potenziamento e condizionamento tradizionali tipici del Goju-Ryu di Okinawa. Il condizionamento fisico difensivo prevede l'utilizzo di attrezzi tradizionali quali il chishi (martello di pietra) o i nigiri-game (vasi di ceramica) Il condizionamento offensivo è praticato utilizzando strumenti originari di Okinawa (makiwara), così come i sacchi, scudi e i colpitori. Questi esercizi hanno la caratteristica di forgiare il corpo del Karateka rinforzandolo e potenziandone la capacità di resistenza, di presa, parata e attacco.

13) Kata Shisochin (cinture nere da 2° a 5° dan): il kata Shisochin prevede spostamenti nelle quattro direzioni principali, con tecniche di spinta e di liberazione (oshi waza e hazushi waza), seguite da tecniche per la corta distanza.

14) Iri Kumi (cinture nere da 2° a 5° dan): la forma di combattimento **Iri Kumi** è tipica del Goju-Ryu di Okinawa . In questo genere di combattimento i colpi sono portati a contatto pieno nell'Iri Kumi Go (duro) o con un contatto moderato nella forma dell'Iri Kumi Ju (morbido) e sono permesse le tecniche di calcio alla coscia (**Sune geri**), le leve articolari (**Gyaku dori**), la lotta a terra (**Ne-waza**), le tecniche di strangolamento (**Shime-waza**). Il combattimento si svolge a round e la vittoria può avvenire per KO (nella forma dell'Iri Kumi Go mentre il fuori combattimento non è previsto nella forma Ju) o ai punti come nella Boxe. La forma di combattimento **Randori** non prevede una versione sportiva e permette ai praticanti di esercitare liberamente le tecniche conosciute, a velocità mai massimali e con un contatto che varia a seconda del bersaglio e dall'esperienza di pratica.

15)Kata Sepai (cinture nere da 3° a 5° dan): le cinture nere eseguiranno il Kata superiore Sepai, contenente tecniche circolari e dirette, veloci ed eseguite con muchimi, chiaro esempio del bilanciamento di tecniche "dure" (go) e "morbide" (ju), così tipiche dello stile da fornirgli il nome stesso.

16) Kakie: I Responsabili di Dojo della IOGKF Italia dimostreranno l'esercitazione al combattimento alla corta distanza denominata **Kakie** (mani appiccicose o mani che spingono). Questo esercizio ha la finalità di sviluppare la sensibilità e la forza al contatto con le braccia dell'avversario, una volta raggiunta la corta distanza, per applicare **atemi** (colpi), leve, proiezioni... reagendo efficacemente alla spinta e all'energia dell'avversario.

17) Sensei Spongia: il maestro Spongia eseguirà il kata **Kururunfa**.

18) Saluto finale.

La **IOGKF** (International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation) è stata fondata nel 1979 dal maestro *Morio Higaonna* (10° dan) con lo scopo di preservare il Goju-Ryu Karate-Do nella sua forma originale, come trasmesso dal Grande Maestro Chojun Miyagi (1888-1953), come un intangibile tesoro culturale e di diffondere quest'arte in tutte le nazioni del mondo.

沖縄剛柔流

Attualmente sono più di 50 le nazioni che hanno una rappresentanza nella IOGKF. Nel 1997 la IOGKF è stata riconosciuta dal Nihon Ko Budo Kyokai, divisione del Nihon Budokan di Tokyo e supervisionato dal Ministero dell'Educazione giapponese, come un'arte marziale tradizionale ed è l'unico stile di karate a farne parte.
La IOGKF organizza gasshuku (allenamenti intensivi) periodici in varie parti del mondo, e promuove competizioni di irikumi e kata.

Shihan ***Morio Higaonna*** è nato il 25 dicembre del 1938 a Naha, capitale dell'isola di Okinawa. Ha iniziato a praticare il karate Goju-Ryu nel 1955 sotto la guida di *An'ichi Miyagi*, discepolo diretto del fondatore dello stile. Nel 1960 si trasferisce a Tokyo dove, in breve tempo, il suo dojo diventa uno dei più frequentati. Nel 1968, per soddisfare le richieste provenienti dai suoi allievi stranieri, comincia ad insegnare in varie parti del mondo. Attualmente è il maestro di Goju-Ryu più rispettato, sia per la sua abilità tecnica, che per la sua umiltà e rispetto nell'insegnamento. Ha scritto diversi libri sul Goju-Ryu, tali da doverlo considerare una delle autorità in materia.

"Kenkon": simbolo della IOGKF

La IOGKF è rappresentata in Italia da Paolo Taigo Spongia (6° dan), Capo Istruttore e Responsabile nazionale.

La IOGKF Italia organizza seminari nazionali aperti a tutti i praticanti di karate, competizioni riservate ai praticanti IOGKF e partecipa ai gasshuku ed alle competizioni internazionali.

Elenco dei dojo riconosciuti IOGKF Italia

- Tora Kan (Paolo Spongia), via di Selva Candida 49, Roma; tel. 06 61550149 (Zona Casalotti)
- Tai Ji (Davide Incarbone), via dei Cybo 6; tel. 06 66157020 (Zona Pisana)
- Chojun Miyagi Dojo (Ricardo Peirano), via Le Canne s/n, San Teodoro; tel. 3497749533 (Sardegna)
- Ryu Kan (Arcangelo Landi), via Bistagno 90, Roma; tel. 06 6243274 (Zona Montespaccato)
- Scuola di Karate-Do (Roberto Ugolini), via Pietro Sterbini 12, Roma; tel. 329 3005405 (Centro Storico)
- Karate-Do Kenkyu Kai (Fabrizio Angelici), via Sergio Angelucci 3, Cerenova (Cerveteri -Roma); tel. 06 99084756
- Sui Shin Kan (Miriam Salustri), c/o Istituto "G. Galilei", via Conte Verde 51, Roma
- Bu Shin Kan (Valerio Proietti), c/o a.s.d. Palmarola Isola della Sport, Via del Fosso di Santo Spirito 76, Roma; tel. 06 30998391
- Hakutsuru Dojo (Ermes Zandi), c/o a.s. Arcobaleno, via Saleto 6, Due Carrare (Padova); tel. 328 4851893

Domenica 21 Dicembre 2008

Il **Karate** è una disciplina di combattimento a mani nude sviluppatasi nella piccola isola di Okinawa, nel sud del Giappone. E' soprattutto conosciuto per le sue tecniche di pugno e di calcio, che sono quelle più usate nella pratica sportiva. Ed è da Okinawa che arriva il Karate **Goju-Ryu**, una forma di lotta-combattimento che, oltre ai colpi di pugno e di piede, comprende colpi di gomito, di ginocchio, di testa, completati da tecniche di lotta a terra, di proiezione e di immobilizzazione, il tutto alla ricerca dell'efficacia nel combattimento.

La **IOGKF (International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation) Italia**, guidata dal Capo Istruttore Paolo Taigo Spongia, rappresenta in Italia la scuola del Maestro *Morio Higaonna*, nata per preservare il Karate Goju-Ryu cosi come trasmesso dal suo fondatore, il Grande Maestro *Chojun Miyagi*.
L'aspetto educativo è particolarmente curato nelle scuole IOGKF. La pratica punta a costruire degli uomini e donne completi come unità corpo, mente e spirito (cuore).