

***Hojo undo*: esercizi supplementari**

Il nome è forviante rispetto all'importanza dell'*hojo undo* nella pratica del *Goju Ryu Karate-Do*.

L'*hojo undo* è parte integrante del curriculum tecnico *shido ho* (insieme a: *junbi undo*, *kihongata*, *kaishugata*, *kumite renshu*), come descritto dal maestro Miyagi nello scritto “*Karate-Do Gaisetsu*”.

E' da notare come il maestro Miyagi, già negli anni intorno al 1930, sistematizzava il suo curriculum tecnico includendo anche il *junbi undo* e l'*hojo undo*, mentre il karate giapponese ha sempre avuto come fondamenti il *kihon*, i *kata* ed il *kumite*, trascurando completamente le preziose ed importanti metodiche del *junbi undo* e dell'*hojo undo*.

Nell'unico filmato ad oggi noto che riprende alcuni allievi del maestro Miyagi, quando questi era ancora in vita, girato nel 1940, sono presenti degli esercizi con il *makiwara*, il *tan*, gli *ishi sashi*, i *nigiri game* ed il *chishi*¹.

Anche il maestro Kanryo Higaonna considerava l'*hojo undo* parte fondamentale del proprio sistema di pratica, tanto da aver lasciato i seguenti insegnamenti (come riportati da Shoshin Nagamine):

- i risultati dei propri sforzi sono cumulativi: non avere fretta e non metterti in mostra;
- allenati secondo le tue capacità;
- ripeti ogni esercizio fino allo sfinimento e aumenta gradualmente l'intensità.

L'*hojo undo* è inoltre presente in varie scuole di Okinawa, Uechi Ryu, Shorin Ryu, sebbene non in una forma completa e sistematizzata come nel *Goju Ryu*. Le scuole giapponesi hanno perso quasi completamente questa pratica, tranne l'utilizzo del *makiwara*.

A conferma della presenza e dell'importanza dell'*hojo undo* nella pratica ad Okinawa, il libro “*Karatedo Taikan*” del 1938 ne riporta una descrizione dettagliata.

Tutti gli attrezzi dell'*hojo undo* provengono dalla Cina (nell'antica Cina, l'arte di fortificare il corpo attraverso l'uso di attrezzi veniva chiamata *Shuai Chiao*, arte di irrobustire), tranne il *kongoken* ed il *makiwara* (nelle arti marziali cinesi è maggiore l'enfasi sulle tecniche a mano aperta).

Il maestro Morio Higaonna, nel corso delle sue ricerche in Cina, è riuscito ad identificare tutti gli attrezzi (tranne, appunto, il *kongoken*):

¹ Il filmato è reperibile su YouTube <http://www.youtube.com/watch?v=RU3SX2ZftUA> ed un articolo è presente sul sito della Scuola di Karate-Do http://www.scuoladikaratedo.it/storia_Goju_Ryu_video.html

chiishi – kunso, ishi sashi – shisoh, tekkan – tisso, nigiri game – chuutan, tetsu geta – tin li, sashi ishi – niantsui, tou – tuupei, tan – sotan, sunabako – saison, ecc.

L'*hojo undo*, in quanto allenamento della forza, della potenza, dei riflessi e della coordinazione muscolare, è il collegamento ideale tra i *kata* e le loro applicazioni.

L'*hojo undo* non è body building, il maestro Miyagi vedeva il corpo come un'unità e studiò il suo regime di allenamento (compreso l'*hojo undo*) al fine di far lavorare tutti i maggiori gruppi muscolari in modo equilibrato, in maniera consapevole e coordinando i movimenti con la respirazione.

Inoltre l'*hojo undo* permette di allenare alcune qualità specifiche del *Goju Ryu*, quali il *muchimi*, il *chinkuchi kakin (kime)*, ecc.

Nell'*hojo undo* non ci sono vette o limiti da raggiungere, l'unica sfida è quella con se stessi, nel corso del progresso della pratica. Nell'*hojo undo* non si raggiungono risultati in tempo rapido e quindi la perseveranza è fondamentale. L'esperienza con ciascun attrezzo vi insegnerà la lezione che ha da offrire e, nel farlo, risponderà a tutte le vostre domande.

E' tipico della cultura di Okinawa la praticità e l'abilità di ricavare il meglio da quello che si ha, quindi l'*hojo undo*, nel rispetto delle qualità fondamentali sopra espresse, può essere praticato con qualsiasi attrezzo, meglio se fatto in casa con materiale di risulta.

Kigu Hojo Undo: hojo undo con attrezzi (elenco non esaustivo)

Attrezzi “da sollevare”	<i>Makiage</i>	Rullo per i polsi
	<i>Chiishi</i> ²	Pietra della forza
	“ <i>morote</i> ” <i>Chiishi</i> ³	Con due manici
	<i>Nigiri game</i> ⁴	Giare da afferrare
	<i>Tan</i>	Bilanciere
	<i>Ishi Sashi</i>	Lucchetto di pietra
	<i>Kongoken</i>	Peso ovale metallico
	<i>Tetsu (Ishi) Geta</i>	Ciabatte di metallo (pietra)
	<i>Tetsu arei</i>	Manubri di ferro
	<i>Sashi Ishi</i>	Pietra (spesso con manici)
	<i>Tekkan (Tetsu no Wa)</i>	Anelli di ferro

Attrezzi “da colpire”	<i>Makiwara</i>	Tavola per colpire, ‘avvolto dalla paglia’
	<i>Temochishiki makiwara</i>	Mobile
	<i>Fukushiki makiwara</i>	Fisso
	<i>Sagi Makiwara</i>	Sacco
	<i>Tou</i>	Fasci di bambù
	<i>Jari (Suna) Bako</i>	Scatola di ghiaia (sabbia)
	<i>Ude kitae</i>	Tronco per le braccia
	<i>Kakite Bikei</i>	“Tronco” per parare e per la pratica del <i>kakie</i>

² *Etsuki Ishi* in “*Karatedo Taikan*”

³ *Chikara Ishi* in “*Karatedo Taikan*”

⁴ *Sanchin Game; Chikara Game* in “*Karatedo Taikan*”

La suddivisione precedente può essere interpretata anche come una metodologia per allenare l' "indurimento":

Attrezzi "da sollevare" → Indurimento difensivo

Attrezzi "da colpire" → Indurimento offensivo ('shock')

Ude tanren, san dan gi (sandan uke barai), tai atari → indurimento difensivo con "shock"

- Il praticante impara a sostenere fisicamente e psicologicamente gli impatti derivanti dallo scontro nel combattimento. Quindi è psicologicamente più preparato ad uno scontro reale e allo shock che deriva dal subire un impatto, shock che se non è stato mai sperimentato prima può determinare esitazione e timore che in un combattimento reale significano la fine.
- Il corpo si rinforza (*tanren* significa forgiare) e si vede chiaramente, quando un principiante inizia con questi esercizi, anche impatti leggeri determinano la formazione di ecchimosi, mentre dopo pochi mesi di esercizio le ecchimosi non si formano più e a poco a poco, spontaneamente, l'intensità degli impatti è aumentata.
- Nel praticare questi esercizi però non basta colpire o farsi colpire (come talvolta è male interpretato e origine di traumi) ma sono fondamentali principi di respirazione e controllo del *tanden* e della postura durante gli esercizi. Si impara anche che quando in combattimento non si può evitare un colpo (e chi combatte realisticamente sa che i colpi si prendono e si danno) bisogna saperlo assorbire (importante è appunto postura, allineamento del corpo, respiro, energia...) e continuare immediatamente senza esitazioni e anzi approfittando dell'opportunità.





