

Shisei e atemi nel karate



di Franco Biavati

Il Karate

- *Storicamente* è un'arte marziale nata ad Okinawa
 - *Culturalmente* è un linguaggio del corpo
 - *Filosoficamente* è una Via (*DO*)
 - *Moralmente* è un insieme di valori
 - *Eticamente* è un sistema solo difensivo
 - *Funzionalmente* è un sistema di tecniche
-
- Le tecniche, per esprimersi al meglio, devono poter contare su un assetto del corpo che permetta loro equilibrio ed efficienza.

Shisei

- Per *shisei* non si intende solo la guardia ma l'**assetto** complessivo del corpo.
- Per qualunque tipo di azione (colpo, parata, proiezione, leva ...) è necessario avere un corretto assetto del corpo (aplomb, schiena dritta ed in estensione, testa alta, sguardo dritto, corretto appoggio ...), per ottenere **stabilità >< mobilità, equilibrio** (statico e dinamico).



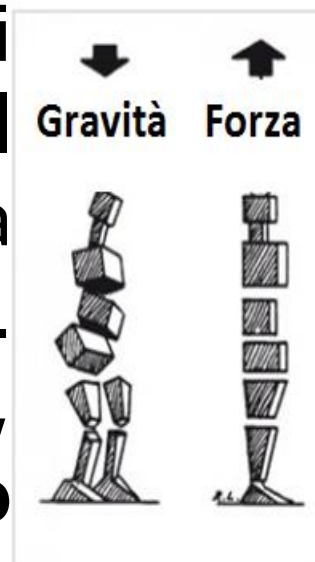
Propriocezione

- La propriocezione prevede di utilizzare tutti i vari sensori dell'equilibrio, con particolare attenzione all'uso della **caviglia** (grande mediatrice tra il suolo ed il corpo). La posizione deve essere consolidata (non semplicemente in piedi, appoggiati); ginocchia non tese; piedi sempre nella direzione del ginocchio, nella direzione di marcia; centralità dell'uso dell'anca; all'occorrenza utilizzare la pressione dei muscoli della fascia addominale per radicarsi al suolo.



Forza di gravita'

- La **forza di gravità** è l'energia con cui dobbiamo convivere ogni giorno. I nostri arti inferiori rappresentano il legame col centro della terra. La nostra stabilità fisica dipende molto da questo legame. **Anche la nostra forza fisica, l'equilibrio, la velocità di spostamento, sono fortemente dipendenti dal rapporto con la forza di gravità.** L'appiombamento, "essere in asse", è la postura corretta in tutte le posizioni.

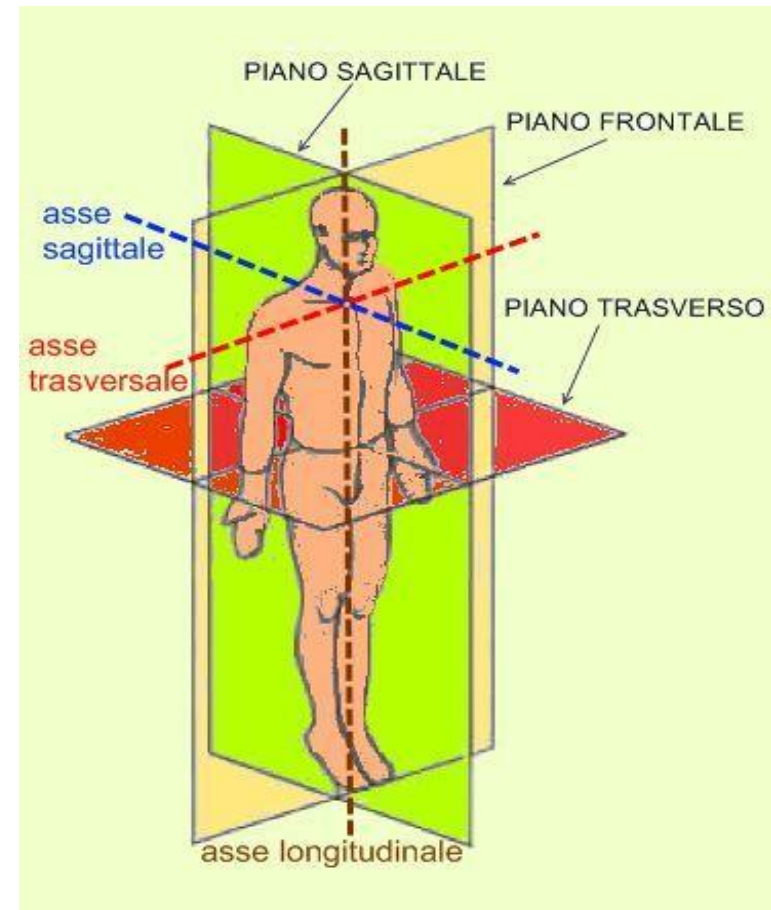


Baricentro

- Ogni specie animale si **stabilizza** quando ha trovato un certo *appiomb* nella forza di gravità, quando se ne discosta si **degrada**: **l'equilibrio osseo diviene imperfetto, il gioco naturale del sistema nervoso è perturbato, insorge una sensazione di disagio e si perde la capacità di centralizzazione, si mina la sorgente dell'energia vitale e cinetica** (Utilità salutistica del K).
- Il nostro bacino è il punto di mezzo, ha sede il nostro **baricentro** (*tanden*). *In questo punto gli orientali identificano il deposito della nostra energia, il Kikai (l'oceano dell'energia). Per noi ha un'importanza funzionale sia per l'equilibrio che per la velocità e la potenza.*

Assi e piani di movimento

- Per poter descrivere e quindi spiegare come avviene un movimento dal punto di vista cinematico è necessario puntualizzare il significato di assi e piani di movimento
- **Gli assi sono delle linee attorno alle quali si verificano dei movimenti di rotazione. Sono relazionati a piani di riferimento. I piani sono delle superfici nelle quali si verificano movimenti di traslazione**



Assi anatomici principali

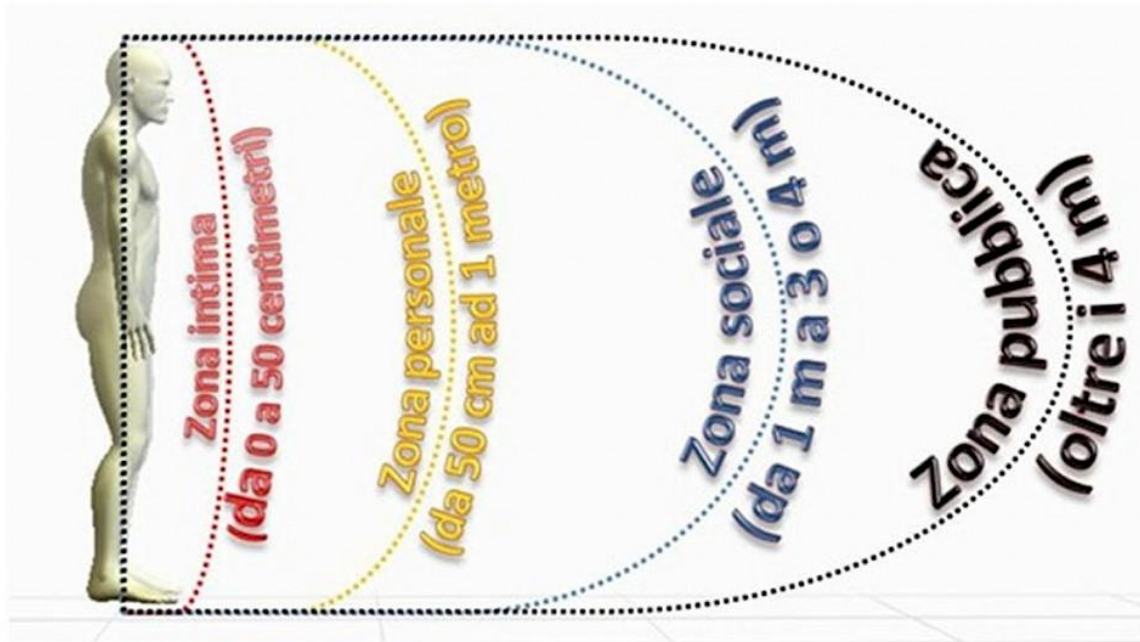
- Asse longitudinale: l'asse longitudinale del corpo è perpendicolare alla base di appoggio, quando il corpo è in posizione eretta.
- Asse trasversale: l'asse trasversale, perpendicolare all'asse longitudinale, è diretto da sinistra verso destra.
- Asse sagittale: l'asse sagittale, diretto dalla superficie posteriore alla superficie anteriore del corpo, è perpendicolare ai due assi precedenti.
- Piano sagittale: piano verticale immaginario che passa attraverso il centro del corpo (definito dagli assi longitudinale e sagittale), dividendolo in due metà uguali antimeri dx o sin.
- Piano frontale: piano verticale parallelo alla fronte e perpendicolare al piano sagittale (definito dagli assi trasversale e longitudinale). Divide il corpo in parte anteriore e parte posteriore.
- Piano orizzontale o trasversale: è un piano che divide il corpo in due metà superiore e inferiore. Per esempio il *taisabaki* definito come *irimitenkan* dal punto di vista biomeccanico viene analizzato come un movimento che avviene sul piano sagittale ma con due diverse assi di rotazione; la prima ad intervenire è l'asse trasversale sulla quale avviene un movimento di rotazione dell'articolazione coxo-femorale permettendo l'"*irimi*" e di seguito una rotazione sull'asse longitudinale centrale permettendo l'azione definita "*tenkan*".

Sport di situazione

- Gli allenamenti, oltre a **sostenere l'acquisizione del gesto**, sono mirati all'incremento di tutte quelle specifiche abilità preposte alla soluzione di cambiamenti repentini. *La situazione è data dalla relazione con l'altro/i.*
- Allenare la coordinazione significa **potenziare gli analizzatori sensoriali**, in primis quello cinestesico, che attraverso i **propriocettori** ci rende consapevoli del nostro corpo nello spazio e ci da informazioni sugli **aggiustamenti posturali**.

Prosemica marziale

- La prossemica è la disciplina semiologica che studia i gesti, il comportamento, lo spazio e le distanze all'interno di una comunicazione, sia verbale, sia non verbale. Nella dimensione "marziale" studiamo le componenti psicologiche, emozionali che si legano alle opportunità in relazione alle varie distanze.



TO-MA (Distanza sociale)

È vero che siamo fuori dalla portata di un attacco immediato (oltre il metro e mezzo), ma può essere più difficile interpretare le intenzioni di quello che potrebbe essere un aggressore e anche quando si rivelasse, può mettere in atto tattiche ingannevoli (*Shikkake waza*) che possono distrarci dalla sua reale intenzione, camuffare finti attacchi per sferrare l'attacco vero e coglierci impreparati. 2 metri possono essere tanti, ma in realtà si possono coprire in brevissimo tempo. Qui emerge come la preparazione non debba essere solo tecnica ma anche psicologica, reattiva. È fondamentale non perdere la lucidità, cadendo nella tattica dell'aggressore:

- non perdere mai lo sguardo, mantenendosi sempre allineati con l'aggressore
- cambiare continuamente la nostra posizione
- non lasciare all'altro l'iniziativa dello *Shikkake waza*,

Al momento dell'attacco, o letta l'intenzionalità dell'aggressore, si possono mettere in essere 3 strategie temporali (*vd principio Sen*)

TEKKI-MA (Distanza personale)

- Sotto al metro mezzo entriamo in una tempistica ridotta che a seconda dell'estensione dell'attaccante può diventare pericoloso; attorno ad un metro qualunque tipo di attacco (pugno, percossa, calcio ...) può raggiungere rapidamente il bersaglio. Questo significa che ci dovremmo difendere da un potenziale infinito ed imprevedibile numero di attacchi. Non possiamo, pertanto, attendere, per quanto siamo bravi a parare/schivare, un attacco entrerà di sicuro. Dovremo, quindi, **anticipare** la sua azione (*De-Ai*). Interpretato correttamente che l'invasione del nostro spazio personale è finalizzato ad una aggressione, prima che l'aggressore raggiunga una (stimata) distanza per sferrare un attacco lo anticiperemo con un ***atemi waza*** (questa è un'azione tipica del Karate), o anticipando con una azione che non è un vero atemi ma che ne ha tutto l'aspetto e indurrà l'aggressore alla difesa, escludendo quindi altre opzioni, non sovrapponili (intenzionalmente e funzionalmente). Tra azione e difesa, si creerà un contatto e su quello comincerà una comunicazione attiva (questo è un tipo di strategia più vicina all'Aikido).

CHIKA-MA (Distanza intima)

Sotto i 50/60 cm; paradossalmente quando la distanza dei corpi si riduce molto, ossia siamo a contatto, le possibilità di sferrare *atemi waza* si riducono molto o sono depotenziati. Non avendo ampio spazio di sviluppo, la tecnica diminuisce il suo potenziale e non sono possibili calci (ad eccezione degli insidiosi *fumikomi*). Attenzione, però, perché persone esperte in tecniche corte (*Ko Waza*) possono produrre comunque colpi molto dannosi. Il contatto dei corpi permette di controllare meglio alla sorgente le azioni, per entrambi è più facile **controllare** il corpo altrui e quindi produrre un *Kuzushi* (squilibrio). In questa situazione sono utili alcuni atteggiamenti:

- **abbassare il baricentro**, rafforza la nostra centratura e quindi il radicamento e ci protegge da squilibri
- ridurre al massimo le distanze e **controllare soprattutto le braccia e le gambe dell'altro**
- **impedire prese salde** che possono essere utilizzate per squilibrarci e proiettarci
- a questa distanza le tecniche favorite possono essere le **leve**, ma soprattutto le **proiezioni** (qui siamo nella zona privilegiata del Judo)

SEN

SEN NO SEN

TAI NO SEN

GO NO SEN



Sen sen no sen

- (Anticipare) Agire al sorgere dell'attacco o addirittura prima che prenda corpo, intuendo l'intenzione. Ovviamente occorre grande velocità e capacità di spostamento, ma non è sufficiente se non c'è la capacità di leggere l'intenzione (*mikiri*) per guadagnare frazioni di secondo fondamentali.

Tai no sen

- Agire nel momento stesso in cui avviene l'azione dell'aggressore, che sia un atemi o una presa. Sono possibili molteplici reazioni. È meglio utilizzare tecniche ambivalenti (difesa/attacco). A seconda dell'azione scelta occorre conoscere i principi: *kime o yawara o irimi* (spesso il tai no sen è un sen no sen "fallito")

Go no sen

- È la più classica delle reazioni. Prima mi difendo poi reagisco. Occorre meno tempismo. È la più “facile” ma quella che meno ci mette in una situazione di vantaggio. Ossia, una volta evitata la prima aggressione siamo in **parità** e tutto ricomincia da capo con le stesse opportunità per entrambi, purchè la difesa e l’contrattacco non siano in sequenza velocissima. Altrimenti si riaprono ancora tutti e 3 gli scenari, finchè uno dei due ha la meglio.

Strategia

Tutte le arti marziali nelle dinamiche della **comunicazione combattiva si riducono a tempo/ritmo (*yoshi*) e distanza (*ma-ai*)**. Tra strategie e tattiche qui si apre un mondo. Valgono alcune indicazioni generali:

- mai attendere: anche nel caso del *go no sen* è una strategia, ossia, lasciar credere che attendiamo, ma non siamo impreparati, in realtà stiamo pianificando la reazione;
- mai stare fermi: purchè non sia anche questa una **scelta tattica**; non tenere fermo il punto sul quale l'aggressore sta facendo i calcoli per colpirci; obbligarlo a modificare continuamente la sua strategia di attacco legata alla distanza.
- In definitiva mai lasciarsi sorprendere; mai tenere fissi i parametri di tempo e distanza e lasciare l'iniziativa all'aggressore (ovviamente purchè non sia un attacco imprevedibile)

Tori&Uke

- *Tori e Uke rappresentano una eterna dualità (anche in un combattimento multiplo) intercambiabile. Nelle AM è fondamentale nell'allenamento, ma altrettanto fondamentale che entrambi sappiano qual è il ruolo. **Uke non deve avere un atteggiamento passivo, e nemmeno subordinato. Il suo scopo è mettere in crisi Tori.** Tori deve mettere in atto strategie che gli permettano di uscire dalla situazione di pericolo. Entrambi rispettando le consegne che sono state impostate per quello specifico allenamento. (vd. progressione didattica del Kumite)*

Atemi Waza

Un *atemi waza* per essere efficace deve possedere

- **Potenza**
- **Velocità**
- **Precisione**

La potenza è data principalmente dal *Kime*.

La velocità è una componente del *kime*, ma ovviamente ha anche una funzione assestante, quella di cogliere impreparato il bersaglio o essere più veloce della sua capacità difensiva.

La precisione è riferita sia al punto di contatto, alla traiettoria del colpo, alla costruzione del gesto tecnico.

KIME

- **Kime:** esplosione di energia, attraverso un complesso processo di convinzione mentale, uso della respirazione, spinta del corpo e progressiva contrazione muscolare. Quindi, il kime non è solo spinta o contrazione muscolare, ma una sapiente modulazione dell'uso del corpo, inteso in tutte le sue componenti, che permette di esprimere una forza superiore a quella che produrrebbe il semplice gesto meccanico. Da osservare che per poter contrarre bisogna saper decontrarre, rilassare.

KI = energia (tagliante/perforante o irradiante). KiAi: "unione dell'energia", Kokyu, canalizzazione dell'energia/riequilibrio del potenziale energetico (Ichigeki: colpo mortale, definitivo, vincente).

Principio di centralizzazione

- Nelle arti marziali si insegna a sviluppare, un senso di centralizzazione, situato fisicamente nella parte inferiore dell'addome. Quest'area corrisponde al centro di gravità, sospende l'anatomia umana "tra Cielo e Terra" e in Giappone è nota genericamente con il nome di *Hara* (ventre) o *Tanden* (centro addominale). La centralizzazione addominale è inizialmente conscia forzata, difficile da acquisire e ancor più ardua da mantenere. Con la pratica costante, però, diventa automatica, inconscia, istintiva. Questo centro addominale diventa lo strumento di **unificazione** in quel processo difficile di coordinamento dell'intera gamma di forze e possibilità di cui la personalità umana dispone. Non è unicamente la sede della stabilizzazione e dell'equilibrio delle forze, ma il **luogo di generazione dell'energia**.

Principio di estensione

- Nella pratica è fondamentale lo studio dell'energia centralizzata, che anima l'applicazione delle tecniche e l'arte nel suo insieme. *Nella teoria orientale ogni essere umano è dotato del proprio Ki, di questa forza che, quando viene concentrata in un flusso unitario e coordinato, può essere diretta in direzioni e per scopi ben precisi.* La presenza di questa energia e la maniera di estenderla in una determinata direzione fa parte dello studio delle arti marziali. Esiste un **Ki con funzionalità statiche** (stabilità, massa), o **dinamica**. Allo stato attuale della conoscenza, questa forma di **energia integrata appare come il risultato di una fusione tra intenzione, volontà interiore centralizzata e la parte fisica**, ben preparata tramite allenamento preciso e progressivo. Attraverso lo studio del principio di centralizzazione e attraverso le tecniche di estensione si "sprigiona" funzionalmente il Ki che scorre, o scorre meglio, in determinate modalità corporee: postura, gesto tecnico

KI - *tagliante*

- Il **Ki tagliante** si estende in maniera lineare, acuta, raggiungendo un punto di fusione estremo e penetrante che, come una lama attraversa perpendicolarmente il bersaglio e ne altera la struttura. L'esempio più chiaro di questa energia tagliante è dato dall'atemi waza di arti marziali come il Karate, colpendo in linea retta o circolare, terminando, tuttavia, il contatto perpendicolarmente all'obiettivo e "perforandolo".

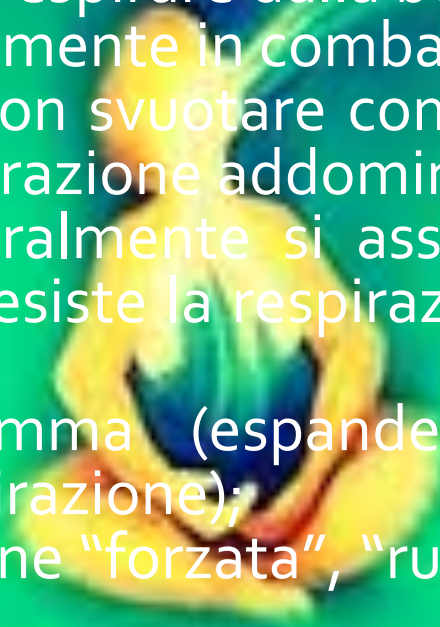
KI - *irradiante*

- Il **Ki irradiante**, invece, appare distribuito circolarmente in maniera uniforme, come un globo che si espande mentre ruota nello spazio, sino ad entrare in contatto tangenzialmente col suo obiettivo che viene investito da una forza simile a quella di una "folata di vento" o "massa d'acqua". Questa forma particolare di estensione non attraversa, non taglia in due, l'obiettivo. Essa lo spazza via. La natura diffusa di questa estensione ne implica necessariamente il carattere circolare, ellittico, oltre che l'impiego totale dell'intera anatomia, centralizzata, unitaria, rilassata. È il caso di leve, proiezioni, spinte, trazioni al fine del kuzushi

Respirazione

Nell'esecuzione delle tecniche è fondamentale l'uso della respirazione. Uno studio serio sulla respirazione apre una finestra sull'infinito. Noi ci limiteremo ad alcune buone pratiche:

- distinguere gli esercizi di respirazione (più ampi e profondi) e la respirazione in azione;
- inspirare dal naso ed espirare dalla bocca (se possibile);
- non inspirare vistosamente in combattimento;
- in combattimento non svuotare completamente i polmoni, rende debole la contrazione addominale protettiva;
- la espirazione generalmente si associa allo sforzo e può contemplare il kiai (esiste la respirazione inversa, ma è solo per esperti);
- utilizzare il diaframma (espandere nella inspirazione, abbassarlo nella espirazione);
- esiste una respirazione "forzata", "rumorosa" (Ibuki).



HIKITE



- **È il complesso delle azioni compensative.** Queste vengono attivate sempre quanto sferriamo un colpo o lo pariamo, produciamo una trazione o resistiamo ad essa ... ogni nostra azione attiva va bilanciata per mantenere l'equilibrio (lo zero al nostro centro). Per bilanciare la potenza espressa da un colpo e per evitare che il corpo si sbilanci, tra le varie possibilità si utilizza il principio di hikite (soprattutto in movimenti ampi). Se esprimo 100 con un colpo, devo produrre una reazione pari a 100 nella direzione contraria, questo produce alla sorgente del colpo la somma zero e non inficerà l'assetto del corpo. La forma più semplice (base) è la trazione della mano al fianco con la rotazione dell'avambraccio (non solo del pugno); esistono, poi, modalità più sofisticate e che presuppongo un alto livello di maestria..

ATEMI

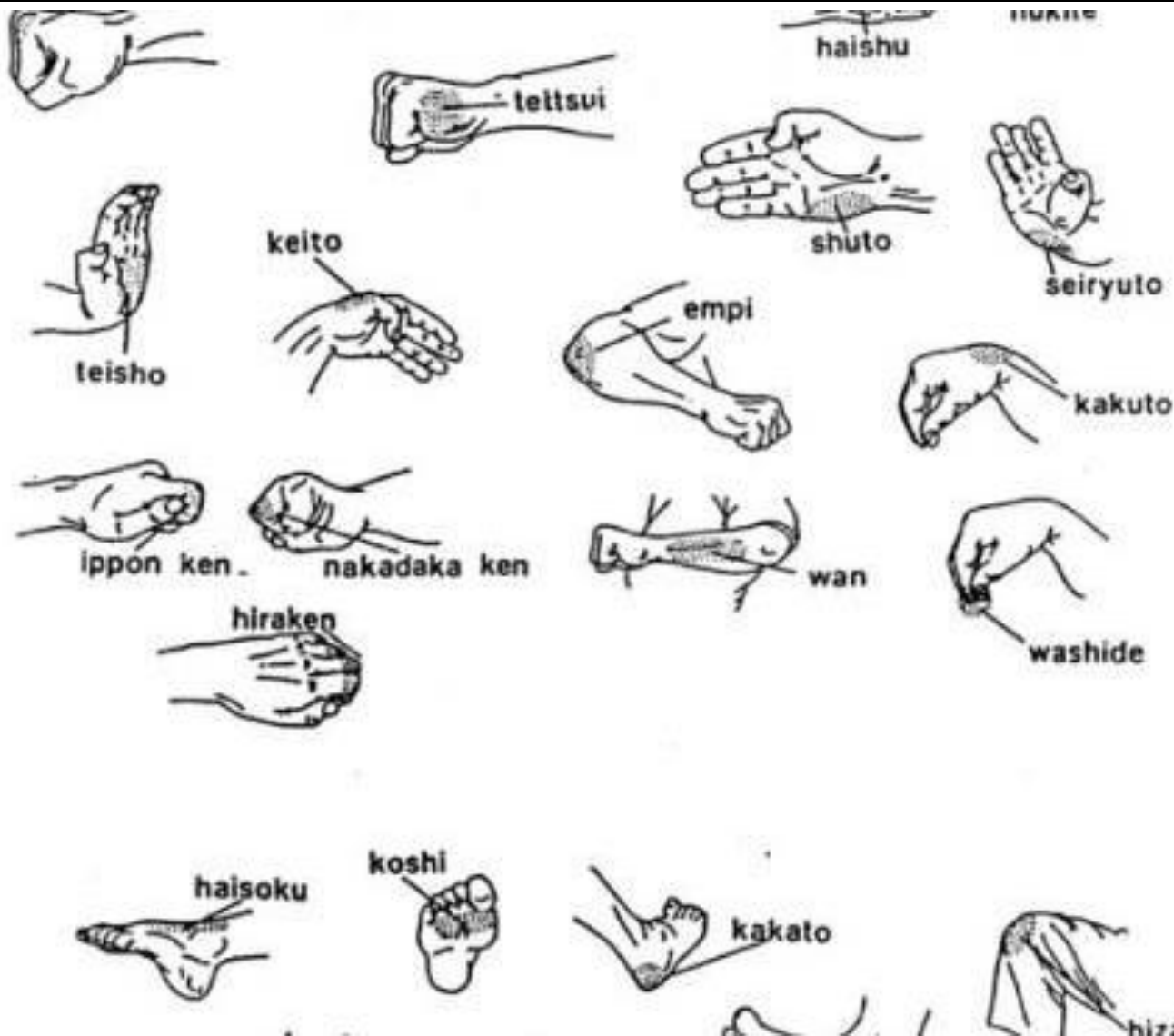
- Ogni marzialista dovrebbe conoscere la mappa dei punti vitali comunque i punti sensibili del corpo dove orientare il colpo (atemi waza) per massimizzare il risultato oppure utilizzare gli stessi punti per aprire una falla nell'equilibrio del corpo. Ovviamente questo deve anche responsabilizzare, conoscendone le conseguenze.



Traiettorie

Tradizionalmente lo Shotokan predilige le traiettorie rettilinee, ma si applicano molto anche quelle circolari soprattutto a mani aperte.

Nelle forme circolari occorre mantenere la **perpendicolarità** con la zona di impatto e l'hikite si esprime in modo diverso.



Zuki

- Choku zuki
- Gyaku zuki
- Oi zuki
- Jun zuki
- Oi zuki oikomi
- Ura zuki
- Tate zuki
- Dan zuki
- Ren zuki / sanbon zuki
- Cagi zuki
- Mawashi zuki
- Heiko zuki
- Awase zuki
- Hasami zuki
- Yama zuki
- Age zuki
- Fumikomi (nagashi)zuki
- Kakushi zuki



Uchi

- Uraken (yoko, mae, otoshi)
- Tetsui, Kentsui (otoshi, yoko, mae)
- Enpi (age/tate, mae, mawashi, yoko, ushiro, otoshi)
- Shuto (uchi, soto, tate)
- Haito (uchi, soto)
- Haishu
- Nukite (ippon, nihon, yohon)
- Ken (ippon, nakadaka, hira)
- Kumade
- Teisho (spinto, fluttuante)
- Ude (wan)
- Kakuto (Koken)
- Washide
- Keito
- Seiryuto
- Hittsui (Hiza)
- Tora



Geri

- Mae
- Kin (Haisoku)
- Tsumasaki
- Yoko (keage, kekomi, sokuto)
- Mawashi
- Ura mawashi
- Gyaku mawashi
- Ushiro
- Ushiro mawashi
- Mikazuki (Teisoku)
- Kakato/Sokutei
- Fumikomi/Fumikiri
- Tobi geri



Dachi

- Musubi
- Heisoku
- Hachiji
- Uchi hachiji
- Heiko
- Teiji
- Renoji
- Sagi ashi
- Zenkutsu
- Moto
- Ushiro zenkutsu
- Kiba
- Shiko
- Kosa
- Kokutsu
- Neko ashi
- Fudo (Socin)
- Sanchin
- Hangetsu



FUDO/SOCHIN
DACHI
Rooted Stance

Spostamenti (*Taisabaki*)

- **YORI ASHI** Scivolare (gamba posteriore insegue quella anteriore) e viceversa.
- **AYUMI ASHI** Camminare, mantenendo sempre la stessa guardia (ossia la stessa anca avanti)
- **TSURI (TSUGHI) ASHI** Scivolare (gamba posteriore spinge quella anteriore)
- **KAE ASHI** Cambio gamba
- **KIRIKAESHI** Cambiare gamba rimanendo sul posto
- **MAE ASHI** Spostamento contemporaneo dei piedi (scivolare) seguito da tecnica di calcio
- **OKURI ASHI** Spostare un piede per eseguire un'altra posizione.
- **KAITEN** Cambio direzione
- **TENKAN** Rotazione (dalla parte della schiena). Inversione di direzione
- **IRIMI** Avanzare
- **KAWASHI** Schivata
- **OIKOMI** Entrare avanzando
- **HIRAKI ASHI** Apertura spostando il piede lateralmente
- **AMASHI** Uscire e rientrare contrattaccando
- **JIKU ASHI** Perno sulla gamba

Zanshin

- *Zanshin* è il termine utilizzato nel mondo delle arti marziali, col quale si indica la capacità di esercitare un controllo sulla situazione e quindi anche sull'avversario.
- *Zanshin* si traduce in "zan"= mantenere, "shin"= spirito, letteralmente "mantenere lo spirito". In pratica lo Zanshin è un insieme di carisma e preparazione, che si concretizza in azione fisica e mentale, "*hic et nunc*".
- Lo Zanshin è strettamente legato allo *Shisei* (esterno ed interno).
- La perdita dello Zanshin equivale ad aprire una falla (*kyo*) nella propria difesa che potrebbe essere sfruttata dall'avversario.

Grazie!

