

# London Spring Gasshuku

di Roberto Ugolini

Una serie di circostanze favorevoli mi hanno spinto a partecipare al “London Spring Gasshuku 2003”, condotto dal maestro Morio Higaonna (9° dan hanshi) nei giorni 5, 6, e 7 maggio: un volo “low fare, no frills” (cioè con poco più di 100 euro andata e ritorno con Londra), qualche giorno di ferie residue del 20-02, l’ospitalità offertami da un mio ex-allievo.

Un collegamento al sito web della compagnia aerea e prenotazione (e pagamento) effettuata in un lampo. Si parte da Roma Ciampino e si arriva a Londra Stansted (circa 60 km a nord-est di Londra).

Niente biglietto, presentando un documento d’identità valido e il codice di prenotazione si ottiene la carta d’imbarco (niente posto assegnato però!).

Il volo, grazie anche al bel tempo trovato lungo il tragitto, dura un attimo, si atterra a Londra dopo averla sorvolata passando a ovest. L’aeroporto è collegato a Londra con un treno veloce (40 minuti), ma la domenica, causa lavori di miglioramento della rete, non circolano e il servizio è sostituito da bus navetta che in poco meno di un’ora mi portano a Liverpool Street Station, dove mi incontro con Yuriy, il mio ex-allievo ucraino, che vive e lavora a Londra da quasi due anni ormai.

La mattina dopo, in Inghilterra è “Bank Holiday” cioè festa, mi preparo e con una combinazione treno più metro arrivo al dojo di Sensei George Andrews, uno dei due Capo Istruttori della IOGKF (International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation) in Inghilterra e organizzatore del gasshuku. Il dojo, chiamato da tutti “the institute” si trova nella zona sud-est di Londra: collocato su due piani, ha una sala grande circa 15 per 10 ricoperta di materassine. Il programma prevede due ore di allenamento al mattino riservate alle cinture nere della IOGKF e tre ore al pomeriggio aperte a tutti i gradi e tutti gli stili.

Arriva il maestro Higaonna, mi avvicino per salutarlo e per consegnarli una lettera che Sensei Spongia (uno dei due Capo Istruttori IOGKF Italiani) mi aveva pregato di consegnarli: lo trovo bene e contento di vedermi, mi chiede come stanno Sensei Spongia e Sensei Incarbone (l’altro Capo Istruttore Italiano) e s’informa della presenza italiana al prossimo Gasshuku Europeo (dal 20 al 26 luglio 2003 ad Amburgo).

La partecipazione al gasshuku di Londra è discreta: oltre agli inglesi padroni di casa, sono presenti praticanti della Scozia, Nuova Zelanda (con uno dei Capo Istruttori, Nigel Thomas), Svezia, Germania, Norvegia (con il Capo Istruttore), Bermuda (con il Capo Istruttore Bobby Smith), Israele e Portogallo. Sono presenti circa 100 praticanti, con la metà circa cinture nere.

Inizia la pratica: come consueto il maestro Higaonna cura con particolare attenzione il *junbi undo*, gli esercizi studiati e codificati da Chojun Miyagi, il fondatore dello stile Goju-Ryu. Dopo circa un’ora, si passa alla pratica dei kata Gekisai Dai Ichi e Gekisai Dai Ni, e del kata Seiyunchin. La prima sessione è terminata, pausa per bere e mangiare qualcosa. Il pomeriggio la pratica è condotta in parallelo da Sensei George e da Sensei Higaonna, nella sala grande per i kyu, nella sala piccola per le cinture nere. Praticiamo con Sensei George i kata Shisochin e Sanseru e con Sensei Higaonna i kata Sanchin e Tensho. In particolare Sensei Higaonna ha ripetuto che la pratica corretta e costante dei due *heishugata* (lett. “kata a mano chiusa”) permette di capire i *kukuchi*, i punti chiave, di tutti gli altri kata. Ha inoltre posto l’accento più volte che nel praticante avanzato il controllo deve essere contemporaneo sulla postura, sulla respirazione e sulla tensione muscolare.

La sessione mattutina del 6 maggio inizia, dopo il *junbi undo* individuale, con la pratica del *chishi*, la “pietra della forza”. L’allenamento delle tecniche di parata e la loro applicazione nei *kihon ippon kumite*, la pratica del kata Kururunfa completano la sessione collettiva del mattino. Di seguito le cinture nere fino al terzo dan hanno praticato il kata Sanseru, mentre le cinture nere da quarto dan in su hanno praticato il

(Continua a pagina 11)

(Continua da pagina 10)

kata Sesan. Sensei Higaonna ha raccontato un divertente episodio: conversando con Ken Miyagi, il quarto figlio maschio di Chojun Miyagi, si stupiva della sua conoscenza del karate, che non aveva mai praticato avendo preferito, nel dopo guerra, la pratica del baseball. Ken Miyagi giustificò la sua conoscenza con "l'allenamento con lo sguardo", vale a dire con il suo assistere continuo agli allenamenti condotti dal padre.

La sessione pomeridiana inizia alle 18, per permettere la partecipazione anche a chi lavora, e quindi, dopo aver mangiato qualcosa, prendo la metro e vado a visitare il centro di Londra: Trafalgar Square, St. James's Park, Buckingham Palace, the Mall, Regent Street, Piccadilly Circus, Regent Street, Soho. Finisco per camminare quasi tre ore, torno al dojo decisamente stanco. Un *junbi undo* ristoratore mi fornisce l'energia per la sessione pomeridiana: tecniche di attacco e di parata, di pugno, di calcio, di gomito, di ginocchio, poi alcune combinazioni a vuoto estratte dai kata Gekisai e Saifa. Infine la pratica a coppie delle combinazioni a vuoto precedenti, con l'avvertenza di concentrarsi sui punti chiave della particolare applicazione. Per esempio la tecnica *morote gedan uchi* alle orecchie presente due volte nel kata Saifa è applicata contro un tentativo di proiezione (*ashi dori*): i punti chiave sono lo spostamento che permette di evitare la presa alla gamba e i colpi alle orecchie, la successiva proiezione o il colpo di ginocchio sono sì importanti ma i punti chiave dell'applicazione sono i precedenti.

Al termine della sessione Sensei Higaonna ha illustrato a grandi linee il programma del *Budo Sai* in programma alla fine di luglio del 2004 a Naha, Okinawa. Oltre alla possibilità di praticare con lui e con i migliori maestri della IOGKF, ci sarà una manifestazione dove dimostreranno sia esponenti della IOGKF che di altri stili di karate e kobudo. Inoltre sarà tenuto un simposio sul tema "Il Karate e i giovani", in linea con quanto il governo di Okinawa sta realizzando in questi anni per la diffusione del karate tra i giovani.

*Junbi undo* e *san dan gi* (tecniche di attacco e parate a tre diversi livelli di altezza), condotti da Sensei George, aprono la mattina dell'ultimo giorno del *gasshuku*. Sensei Higaonna ha invece dedicato il suo insegnamento alla pratica d'esercizi collegati ai kata Sanchin e Tensho, in quest'ultimo caso con tecniche di parata e attacco a mano aperta.

Tra la sessione del mattino e quella del pomeriggio si sono svolti gli esami: due persone per il primo, uno per il quarto, due per il quinto dan. Più di tre ore, durante le quali Sensei Higaonna, di solito impassibile, si è alzato un paio di volte, durante la pratica dei *bunkai*, per ribadire che se nel kata è presente una tecnica asimmetrica, come l'*haito uchi* nel kata Saifa, il *bunkai* deve essere effettuato nel modo indicato dal kata.

Al termine degli esami, dopo aver fatto cambiare gli esaminandi, li ha tenuti in piedi altri 45 minuti per spiegare alcuni passaggi dei kata e dei *bunkai* che non erano stati eseguiti secondo i canoni.

Ultima sessione, com'è di consueto nei *gasshuku*, tutti insieme e tecniche di base per due ore di seguito. Dopo una breve pausa, esecuzione dei kata *Suparinpei* per le cinture nere da quarto dan in su, *Sepai* per le altre cinture nere, *Gekisai Dai Ichi* per i kyu.



Sensei Roberto Ugolini con Sensei Higaonna e Sensei Andrews

Il *gasshuku* è terminato, tre giorni che sono volati, devo volare anch'io per Liverpool Street Station, dove partono i treni per l'aeroporto di Stansted. Il mio volo parte alle 7 del mattino del giorno successivo e, sorpresa, non c'è modo di arrivare in tempo se non con il taxi (circa 80 sterline). Decido di dormire all'aeroporto, Yuriy mi consiglia una panchina senza braccioli dove riesco a dormire quasi quattro ore di seguito.

Arrivederci al *gasshuku* europeo!