

# Gasshuku a Palermo

di Dario Massa

Nei giorni 28 e 29 Febbraio 2004 si è svolto a Palermo il primo Seminario di Okinawa Goju Ryu IOGKF (organizzazione mondiale che fa capo al grande Maestro Morio Higaonna, 9° Dan Hanshi), condotto da Sensei Paolo Taigō Spongia (Capo Istruttore e Responsabile Nazionale IOGKF). Nonostante si trattasse di un evento non ufficiale, ma piuttosto di una “rampa di lancio” per il neo-formato gruppo Siciliano di Okinawa Goju Ryu, (condotto dal sottoscritto), l’entusiasmo dei partecipanti e il loro coinvolgimento emotivo, tecnico e spirituale hanno fatto sì che il Seminario riscuotesse un grande successo.

Il Gasshuku si è tenuto presso il “Daruma Club” di Palermo, il Dojo dove io stesso tengo il corso di Okinawa Goju Ryu; è un piccolo Dojo, situato proprio nel cuore della città, piccolo ma grande abbastanza da contenere tutti gli iscritti al Seminario, circa 18 persone.

La sala di pratica è dotata di pavimentazione in legno, cosa che le conferisce una certa accoglienza ed una calda atmosfera.

Il programma si è articolato in 2 giorni, proprio per dare la possibilità di coprire nel breve tempo a disposizione (breve soprattutto per chi, eccetto noi, era totalmente nuovo alla scuola) un po’ tutti gli aspetti salienti della nostra pratica: il programma prevedeva tre ore di allenamento il Sabato pomeriggio (dalle 16 alle 19), e altre tre ore la Domenica mattina (dalle 10 alle 13). In realtà Sensei Spongia è arrivato a Palermo il Venerdì 27 Febbraio nella prima serata (non senza qualche disavventura!), e visto che io avevo la lezione al Dojo, avevo già proposto a Sensei che, piuttosto che disdirlo e andare subito tutti a cena, si sarebbe potuto invece organizzare un allenamento con lui a condurre la pratica, così da potere, noi del Daruma Club, godere di questa opportunità. Sensei Spongia ha accettato di buon grado la proposta nonostante il viaggio un po’ avventuroso, per cui, dopo una brevissima sosta a casa mia, ci dirigiamo con lui verso il Dojo, dove io e i miei allievi abbiamo potuto approfittare di questa occasione extra di allenamento. Dopo il consueto Junbi Undo, l’insieme di esercizi preparatori elaborati e

codificati da Chojun Miyagi Sensei, fondatore del Goju Ryu, siamo passati alla pratica dei movimenti di Suri Ashi (passo scivolato) in varie direzioni, poi combinati con tecniche di pugno e bloccaggi di vario genere, e infine si è passati a tecniche in coppia di prese al collo con studio di Hiza Ate (colpi di ginocchio) in combinazione, e a tecniche di Sune Geri (calcio alla coscia tirato con la tibia) con parate corrispondenti.

Dopo una doccia ristoratrice, ci si è diretti verso un grazioso locale nei paraggi, dove si può ancora gustare l’antica cucina locale Palermitana, che tutti (Sensei Spongia compreso!), reduci da un duro allenamento, hanno potuto apprezzare.

La mattinata successiva (Sabato 28) è stata riservata a me, un allenamento a porte chiuse con Sensei, uno studio molto dettagliato di tutti i Kata fino al mio livello, da Sanchin, a Gekisai Dai Ichi a Sanseru. Molto duro ed estremamente proficuo, prezioso direi, una irripetibile occasione di pratica diretta a due, di “labor limae”, di minuzioso studio del particolare.

Alle 16 si comincia con il Seminario vero e proprio. Lo Stage è stato senz’altro superiore alle aspettative di tutti, anche di quelli che agli inizi non erano esenti da un certo “scetticismo”, come spesso accade nei confronti di qualcosa che non si conosce abbastanza. Al nostro arrivo al Dojo troviamo già tutta i partecipanti sul Tatami pronti a cominciare, indubbiamente uno stimolante avvio!

Tutti in linea, saluto, una breve introduzione di Sensei Spongia da parte mia, e l’allenamento ha inizio: Junbi Undo in grande dettaglio, compresa la sua origine storica, le finalità e il significato tecnico ed energetico dei singoli movimenti; poi si parte con Suri Ashi, combinazioni, fondamentali sul posto e a coppie, con parate e attacchi di vario tipo, esercizi per la sensibilità tattile (anche con gli occhi chiusi), e poi Randori Kumite (esercizio di combattimento libero rallentato); infine Hojo Undo (esercizi di potenziamento tradizionale con attrezzi), con l’introduzione da parte di Sensei Spongia del Chikara Ishi (o Chishi, la forma più usata), letteralmente tradotto come “la pietra della

(Continua a pagina 32)

(Continua da pagina 31)

forza”, esercizio quasi del tutto nuovo a molti partecipanti al Seminario (c'erano dei praticanti della scuola Shorin Ryu, della scuola Shotokan, e anche qualche praticante di un'altra corrente di Goju Ryu). Molti attrezzi sono stati costruiti praticamente l'ultimo giorno (non eravamo dotati di così tanti Chishi), visto che fino a due giorni prima c'era ancora gente che telefonava dicendo di voler prendere parte allo Stage!!

Terminata la prima sessione di allenamento del Sabato pomeriggio, andiamo in gruppo (circa 8 persone) a cena con Sensei in un posto nel vicino centro, dopo essere stati “rifiutati” da un locale prenotato in precedenza (avevamo prenotato troppo presto, e l'entusiasmo della pratica ha fatto sì che dimenticassimo di andare in orario!). Il posto di riserva è stato comunque niente male, e dopo una cena e quattro chiacchiere informali tra di noi è venuto il momento di andare a dormire. Giunti a casa, ricevo in regalo da Sensei un bellissimo marsupio IOGKF Italia e un magnifico poster del Kenpo Hakku (gli otto precetti del pugno) con

l'immagine di Bodhidharma.

La mattina della Domenica ci si alza di buon'ora, (Sensei Spongia ha con umiltà accettato di pernottare a casa mia), si fa colazione in un caratteristico posto al mare di Mondello, la più rinomata località balneare di Palermo (anche se purtroppo in quei giorni il tempo non ci ha proprio assistito, pioveva in continuazione!), e si va dritti verso il centro per la sessione delle 10:00.

La seconda e ultima fase di allenamento non è meno entusiasmante della prima: un bel Junbi Undo per riscaldarci, e poi molto lavoro di Kakie (l'esercizio della ‘mano appiccicosa’ tipico del Goju Ryu di Okinawa), che a detta di molti dei partecipanti, è stato tra i momenti più affascinanti dello Stage, probabilmente perché questo aspetto della pratica è quasi del tutto assente in molte delle scuole di Karate, dove si cura invece essenzialmente la lunga distanza nel combattimento e dunque soltanto l'aspetto agonistico-sportivo.

Quasi a chiusura dello Stage, vengo chiamato da Sensei Spongia ad eseguire il Kata Sanchin, il cuore del Goju Ryu, con tutti gli altri seduti a margine del



Una parte dei partecipanti allo stage. Al centro Sensei Spongia e alla sua destra Sensei Massa responsabile del Daruma Dojo ed organizzatore dell'ebemto.

(Continua da pagina 32)

Tatami, e viene mostrato lo Shime, l'esecuzione del "test", se così si può definire, con colpi a mano aperta su varie parti del corpo per testare la corretta postura e il giusto tono muscolare nei vari distretti corporei inoltre per aiutare il praticante a focalizzare nei punti giusti e in ogni momento la sua costante attenzione e la sua energia.

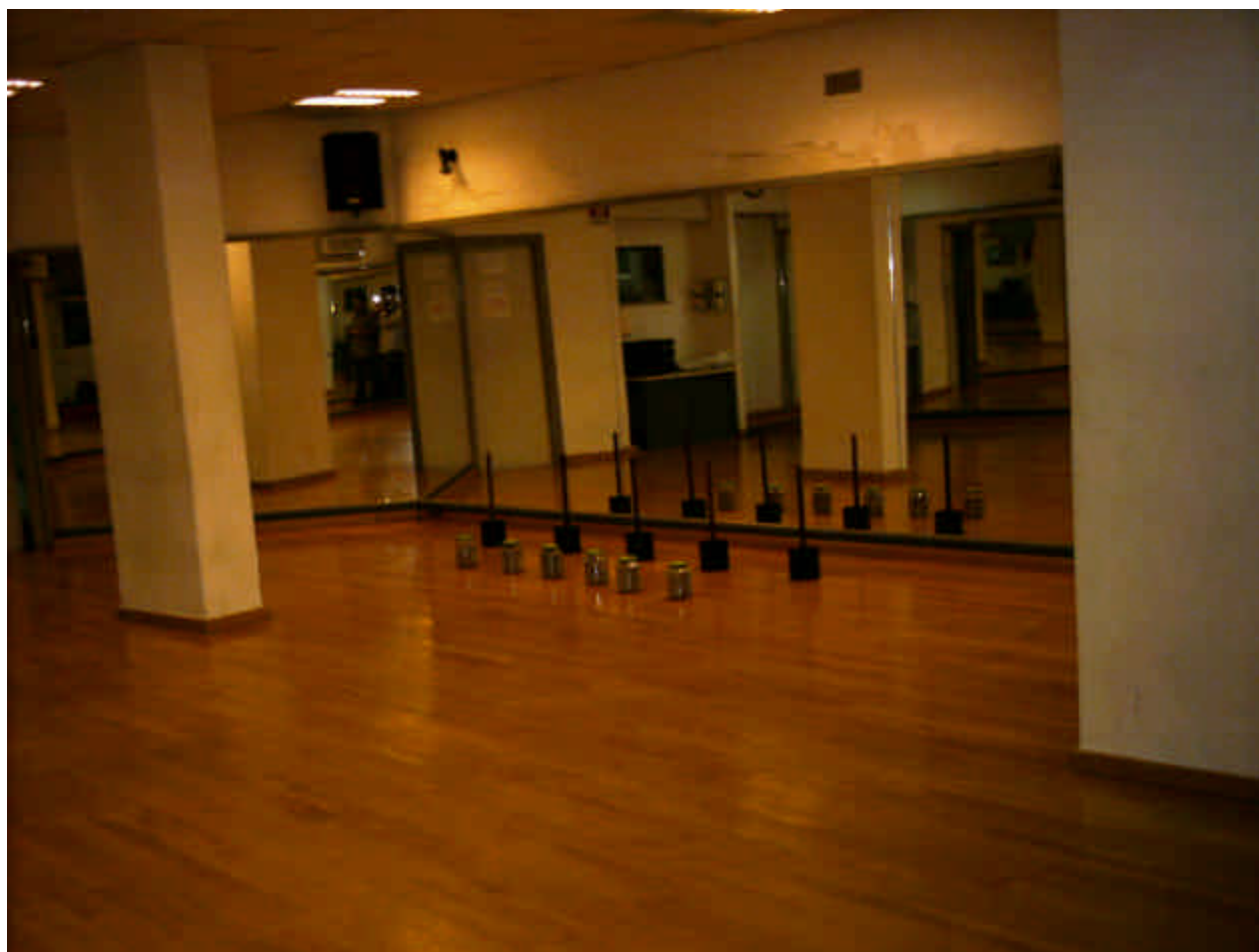
La sessione si chiude definitivamente con una dimostrazione di Kakie che Sensei Spongia dà a tutti con me in qualità di uke, è stata molto bella, reale e di effetto, e sono veramente molto felice ed entusiasta di aver contribuito a questa performance. Alcuni esercizi di rilassamento delle giunture e dei muscoli di tutto il corpo precedono il faticoso 'Rei' di fine Stage.

Siamo tutti molto stanchi ma estremamente soddisfatti, ed è già subito chiaro che è stato un trionfo, soprattutto in termini di risposta ad un primo evento di un qualcosa di nuovo, che non era mai approdato nella nostra città fino ad oggi.

A chiusura evento Sensei Spongia prende la parola, e mi omaggia di un bellissimo ritratto del nostro Fondatore Chojun Miyagi Sensei, e di un tagliandetto che ci identifica come Dojo affiliato e riconosciuto IOGKF a tutti gli effetti. Dopo i saluti

e i ringraziamenti di rito, ci congediamo felici e appagati, andiamo tutti insieme con Sensei e con i ragazzi del Daruma Club a casa mia, dove insieme alla mia famiglia (che naturalmente ha assistito all'evento e ha molto apprezzato!) ci godiamo un pranzo a base di specialità locali niente male!!

Mostro a Sensei Spongia una mia videocassetta di un vecchio Gasshuku in Inghilterra tenuto da Morio Higaonna Shihan assistito da un giovane Sensei George Andrews (uno dei Capo Istruttori IOGKF d'Inghilterra), un video di circa 15-20 anni fa, con dimostrazioni di vario genere, come i Kata Tensho e Sepai, Kakie, Chishi, e Yakusoku Kumite. Neanche ce ne siamo accorti e il tempo è già passato, è ora di andare. Accompagnamo con calma Sensei Spongia all'aeroporto di Punta Raisi (o Falcone -Borsellino che dir si voglia), lui vorrebbe portare con sé a Roma qualche specialità di pasticceria Siciliana, cerchiamo invano di potergliele omaggiare noi, come ringraziamento per i preziosi insegnamenti ricevuti e per il successo dell'evento, ma non c'è niente da fare...Sarà per la prossima volta!! Siamo impazienti di riaverla nuovamente qui con noi a Palermo, Sensei, la prossima volta però sicuramente per un evento ufficiale! Grazie di tutto e arrivederci alla prossima occasione!!



uno scorcio del Daruma Club di Palermo