

Karate

巻
き
藁

MAKIWARA

ovvero

avvolgere con la paglia

✎ Giuliano Beillard

Nel karate tradizionale di Okinawa, una parte fondamentale dell'allenamento consiste nell'utilizzo di speciali attrezzi (makiwara, chishi, sashi, kongo ken, lyukan).

L'insieme di esercizi correlati a questi equipaggiamenti si chiama KIGU HOJO UNDO ed è parte integrante di ogni lezione.

**l'uso del
makiwara
nel karate
tradizionale**

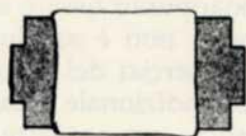
Ad Okinawa in una lezione tipica della scuola Shorei-Kan, ad esempio, l'allenamento si svolge nel seguente modo: quarantacinque minuti di allenamento e trenta di pausa nei quali si praticano gli equipaggiamenti ed altri esercizi secondari. Quindi ancora allenamento e una seconda pausa. Si può notare quindi, la grande importanza che viene data alla preparazione del proprio corpo al fine di portare correttamente le tecniche di karate. Ciascuno di questi attrezzi, ha una forma, un peso, e delle caratteristiche ben definite, nonché una serie di esercizi correlati nei quali, come del resto in tutto il karate tradizionale, nulla viene lasciato al caso.

L'uso di ciascuno di questi strumenti è finalizzato, oltre che al potenziamento fisico e al miglioramento della mobilità articolare, al corretto apprendimento di alcune tecniche ben precise.

Il kigu hojo undo deve essere praticato ben sapendo quali sono gli scopi dell'utilizzo di ogni strumento, altrimenti la pratica diventerà non solo inutile ma addirittura dannosa per il fisico del praticante.

Un solo esempio: il kongo ken è un tondino di ferro di forma ovale, di peso variabile fra i quaranta e sessanta chili. Gli esercizi correlati al kongo ken, visti dall'esterno, possono sembrare più adatti ad un pesista che non a un karateka. La robustezza fisica sembra esserne il fattore determinante ed in effetti una muscolatura potente è sicuramente di grande aiuto.

Ma, se gli esercizi non vengono praticati correttamente, nemmeno una muscolatura potente potrà ri-



temochishiki
makiwara mobile



kame
vasi d'argilla



sashi
pietre per i pugni



chi'shi
pietra della forza

sparmiare il praticante da stiramenti, strappi, distorsioni o peggio. Al contrario questi esercizi sono un allenamento estremamente salutare ed una preparazione formidabile per le tecniche di karate.

Tra i tanti, lo strumento in assoluto più importante tra quelli utilizzati nel karate tradizionale è senza dubbio il makiwara.

Ben conosciuto nel mondo del karate per il fatto di essere stato adottato anche dal karate giapponese, il makiwara è lo strumento fondamentale per imparare ad eseguire la tecnica di pugno seiken zuki, per metafora si può paragonare al sacco del pugilato occidentale.

A causa della sua elevata rigidità e basso smorza-

mento, il makiwara è uno strumento che, se praticato in modo scorretto, può portare a gravi danni articolari o peggio a malattie degli organi interni.

Per questo motivo circolano varie dicerie sulla pericolosità dell'uso del makiwara, ingiustificate se esso viene insegnato da istruttori qualificati, peraltro vere se esso viene usato in modo improprio.

Il makiwara è formato da un'asse di legno duro, alto circa 160 cm, rastremata in cima e bloccata alla base. In cima all'asse viene posto un cuscinetto di materiale un po' morbido (paglia, cuoio, gomma). Anticamente si usava piantarla nel terreno, oggi viene fissata al pavimento, mediante una struttura in cemento, o alla parete, mediante un telaio in fer-

Allenamento al makiwara in una tipica classe giapponese.





Come si costruisce un makiwara?

- Punto fondamentale nella costruzione di un makiwara è che la base dell'asse non si muova, va quindi fissata in superficie con delle pietre o interrata.
- E' preferibile usare un legno duro ma elastico (è adatto quello di quercia) da tagliare nelle misure indicate nella figura. Qui si nota che da un unico pezzo di legno si possono ricavare due makiwara.
- Per avvolgere il makiwara originariamente si usava della paglia, oggi si preferisce l'uso di stracci, gomma o spugna.
- Una volta messo a terra il makiwara va fermato con delle pietre, la prima all'estremità interrata della tavola, la seconda a 15 cm. dalla superficie del terreno, questo farà in modo che l'attrezzo non si sposti dalla sua sede originaria.
- Bisogna ricordare che la terra non deve contenere aria, quindi durante la costruzione occorre annaffiare la superficie e batterla più volte o con i piedi o con altri attrezzi.

ro. Per poter eseguire tutti gli esercizi correlati, il makiwara dovrebbe distare almeno 10-15 cm. dalla parete e permettere libertà di movimento ai lati.

Esistono, in commercio, i cosiddetti "makiwara da muro", cuscinetti morbidi, a volte con delle molle ammortizzatrici, che si possono appunto fissare alla parete. Questo tipo di makiwara non è assolutamente adatto alla pratica degli esercizi del karate. L'asse di legno del makiwara tradizionale infatti, deve essere leggermente elastica, ma soprattutto deve avere libertà di movimento nella direzione in cui la si colpisce, così da poter scaricare la forza d'impatto. Il muro è una struttura rigida e non assorbe assolutamente questa forza, al contrario la rigetta. Le molle inoltre non fanno altro che amplificare questo fenomeno di ritorno. Un esempio chiarificatore sta nel pensare di sparare su di una superficie capace di assorbire la pallottola e quindi non correre nessun rischio, o sparare su una parete di acciaio, e in questo caso la pallottola rimbalzerà, tornerà indietro con evidenti rischi per chi ha sparato. Quindi, tirare pugni ad un makiwara appeso al muro è come tirare pugni a se stessi.

Nel karate tradizionale si inizia la pratica del makiwara solamente dopo la cintura verde, dopo quindi più di un anno di pratica. Questo perché le tecniche devono essere sufficientemente corrette prima di cominciare a colpire sistematicamente un vero bersaglio.

Ma a che cosa serve il makiwara?

Se la risposta che vi siete dati è diversa da:

"serve per abituare al contatto le parti della mano che colpiscono a creare indurimenti e callosità così da avere le mani più forti"

allora siete sulla buona strada.

Si possono allenare al makiwara tutte le tecniche di braccio: pugno, colpo di gomito, colpo con il taglio della mano (vedremo in seguito l'allenamento dei calci) e sicuramente le parti del vostro corpo (per esempio le nocche delle mani) che subiranno gli urti, dapprima si arrossiranno, e con l'andare del tempo si ingrosseranno e si creerà quella famosa callosità tanto cara a certi karateka. Se non volete deformarvi le mani (e ottenere gli stessi risultati) usate dei guanti di pelle, (quelli da automobilista senza dita vanno benissimo) poiché l'ingrossamento o l'indurimento delle nocche o di qualsiasi altra parte della mano non a niente a che vedere con lo scopo dell'allenamento al makiwara.

Il miglioramento dell'assetto della posizione delle gambe, la posizione corretta delle articolazioni delle braccia durante le tecniche, chiukuchi (il blocco scapolare), l'aumento di velocità di esecuzione, il corretto rapporto tra tecnica e respirazione, la concentrazione. Questi e molti altri aspetti sono i veri obiettivi della pratica del makiwara.

Passiamo ad un esempio di utilizzo del makiwara: l'allenamento di seiken zuki, il pugno classico del karate.

Mettetevi di fronte al makiwara, controllate che l'asse di legno sia in linea con il braccio che colpirà e non con il centro del vostro corpo, la posizione sarà simile a sanchin dachi con il piede destro in linea con l'asse (yoko zuki).

Assicuratevi inoltre che il cuscinetto morbido stia all'altezza del vostro plesso solare. Prima di cominciare a sferrare i colpi, appoggiate il pugno contro l'asse, controllate la posizione della spalla, del gomito, del polso, del pugno, e soprattutto di chinkuchi.

Quindi cominciate con movimenti estremamente lenti ed accompagnati dalla corretta respirazione, e quando arrivate a contatto con il makiwara spingete l'asse utilizzando il kime (taisoku).

Continuare con i movimenti lenti per qualche tempo, poi in un crescendo progressivo, aumentare velocità e potenza. Anche il numero di colpi ed il tempo dedicato al makiwara devono aumentare gradualmente.

Naturalmente è impossibile dare una spiegazione precisa dell'utilizzo del makiwara in queste poche righe, solo la pratica e una costante supervisione di un istruttore qualificato possono far capire più esattamente cosa rappresenti l'uso di questo attrezzo.

Ad Okinawa non si è soliti giudicare un karateka per la sua bravura, bensì per sua coscienza e durezza degli allenamenti a cui si sottopone. Questo spirito permea tutti gli aspetti della pratica del karate e di conseguenza anche per il makiwara la condizione è che tutti gli allievi lo pratichino costantemente. Naturalmente, a furia di colpi, l'asse di legno si logora, ed infine si spezza. Chi avrà l'onore di tirare l'ultimo pugno, chi insomma romperà il makiwara dovrà pagare da bere a tutti gli altri allievi che lo hanno aiutato in questa impresa.

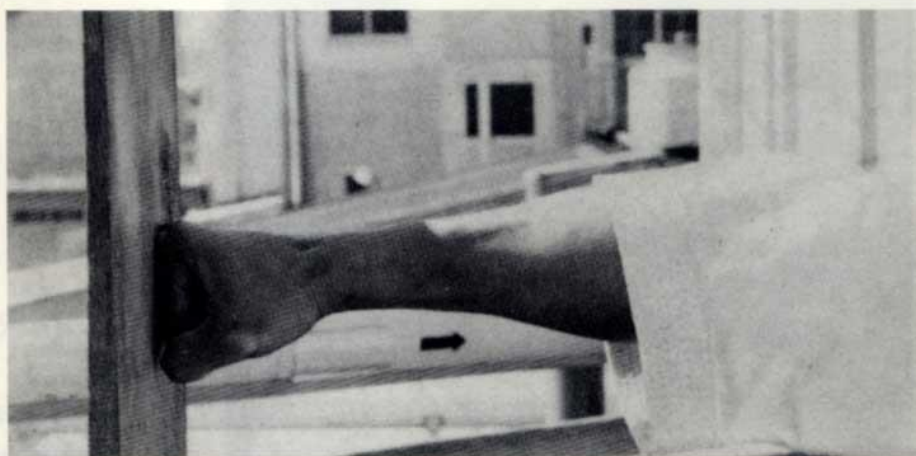
Colpire il makiwara fino a romperlo significa lavorare su se stessi fino a superare i propri limiti e una volta superati i primi ricominciare per superare quelli successivi. Questo è uno degli aspetti del vero spirito del karate tradizionale di Okinawa.

Il makiwara appena descritto è strutturato per qualsiasi tecnica di braccia, ma esiste anche un makiwara per i calci, e naturalmente la sua forma è differente. Consiste in un'asse di legno alta anch'essa 160 cm. ma non rastremata, di sezione quadrata 10 cm x 10 cm. circa. Una volta tagliato in due un copertone d'auto si incolla una delle due metà alla parte superiore dell'asse.

L'altra parte del copertone viene di nuovo divisa a metà ed inchiodata alla parte inferiore dell'asse.

L'asse viene poi inclinata e fissata al muro nella parte superiore e al pavimento nella parte inferiore. La parte superiore del copertone avrà la giusta consistenza e la giusta posizione per poter allenare il mae geri, mentre la parte inferiore sarà il bersaglio ideale per i calci bassi (sokuto geri, kakato geri). Naturalmente si può sostituire il copertone con qualsiasi altro materiale che abbia la stessa consistenza e la stessa elasticità.

Per quanto riguarda l'esecuzione di un calcio esistono differenti scuole che basano la loro pratica su principi diversi. Se prendiamo ad esempio il calcio sokuto geri (yoko geri) il caricamento è diverso a seconda delle scuole, come è diverso il modo di mantenere le dita del piede e dell'articolazione della caviglia al momento dell'urto. Alcuni insegnano sokuto geri con l'alluce del piede che colpisce tirato



Il corretto uso del makiwara permette di sviluppare un controllo dei colpi e una grande precisione nei punti d'attacco.

verso l'alto e le altre dita del piede spinte verso il basso, o ancora dell'articolazione della caviglia completamente aperta verso il basso.

Probabilmente i principi che stanno dietro a questi tipi di calcio sono diversi da quelli del karate tradizionale, ma se provate a fare allenamento al makiwara portando i calci in uno di questi due modi farete sicuramente felici gli ortopedici e i fisioterapisti che dovranno mettervi in sesto l'articolazione della caviglia. E' fondamentale capire che a principi di base diversi corrispondono tecniche diverse e di conseguenza metodologie di allenamento diverse.

Sempre, prima di sferrare un calcio contro un obiettivo vero e soprattutto solido come potrebbe essere un makiwara, assicuratevi che l'articolazione della caviglia sia bloccata e che le dita del piede siano anch'esse completamente tirate verso l'alto.

Se praticate makiwara correttamente, va bene.

Se non lo praticate affatto, va bene lo stesso.

Se lo si pratica così così, ci si fa solo del male.

Buona pratica.