



Il Maestro fondatore

L'ORIGINE DEL NANBUDO

Il Nanbudo è una moderna arte marziale che unisce la tradizione secolare delle arti marziali giapponesi in un moderno concetto di autodifesa e benessere. La sua creazione nel 1978 si deve al Maestro fondatore **Yoshinao Nanbu** (10° Dan), che ancora oggi tiene regolarmente stage di formazione internazionali, trasmettendo così la sua conoscenza e introducendo anche nuove tecniche. Si può quindi affermare che il Nanbudo è in continua evoluzione per mano del suo autore in persona.

La possibilità di ricevere gli insegnamenti direttamente dal Maestro fondatore, una persona di grande umiltà e gentilezza, è un'opportunità unica nelle arti marziali tradizionali giapponesi e permette di capire al meglio l'origine e il concetto alla base di numerose tecniche. All'età di 72 anni, la sua presenza agli stage e il suo sguardo attento ai minimi dettagli creano sempre un'atmosfera carica di grande energia.

LE CARATTERISTICHE DEL NANBUDO

Il Nanbudo è un'arte marziale basata sull'autodifesa, che si pratica a mani nude o con il bastone (chiamato *Bo*). Ogni tecnica di autodifesa è sempre eseguita in reazione a un determinato tipo di attacco. Contrariamente al classico sport di combattimento, dove il punteggio si assegna a chi porta a termine un attacco, nel Nanbudo sono premiate l'efficacia e la corretta esecuzione delle tecniche di difesa.



Le tecniche, che si possono eseguire contro uno o più avversari, sono insegnate e praticate secondo schemi codificati per tipologia di difesa (chiamati *Randori*), dove un difensore (chiamato *Uke*) reagisce a una sequenza di attacchi prestabiliti da parte di uno o più aggressori (chiamati *Tori*). Esiste una grande vastità di tipologie e tecniche di difesa, per cui nel corso degli anni il praticante tenderà a sviluppare un repertorio personale di tecniche preferite, che meglio si adattano ai suoi gusti e alle proprie caratteristiche fisiche.



Analogamente al Karate, da cui trae le origini, nel Nanbudo si praticano anche i *Kata*, ovvero combattimenti individuali contro avversari immaginari. Storicamente il *Kata* era un sistema per conservare nel tempo la memoria delle tecniche e trasmetterle alle generazioni future, in modo manifesto o nascosto. L'esercizio e la pratica costante del *Kata* è molto importante per l'acquisizione delle corrette posture, della precisione nei movimenti e nell'esecuzione delle tecniche. Il *Kata* può essere svolto singolarmente o in gruppo, ma è comunque un momento di introspezione, in cui l'avversario è unicamente visualizzato nella propria mente, per cui il praticante deve lavorare su se stesso, migliorando la propriocezione, la coordinazione, l'orientamento nello spazio, la respirazione, e non da ultimo imparare ad avere il controllo delle proprie emozioni.

Oltre a *Randori* e *Kata*, esiste un'altra categoria di esercizi per la salute, che sono basati su concetti ricorrenti nella medicina orientale. Analogamente al *Kata* sono composti da sequenze di movimenti, ma eseguiti lentamente, e senza la visualizzazione di un avversario

immaginario. Non vi sono tecniche di attacco o difesa. Il loro scopo è quello di lavorare su specifici meridiani energetici.

TRADIZIONE E CODICE DI COMPORTAMENTO

Il Nanbudo è un'arte marziale tradizionale, in cui il codice di comportamento svolge un ruolo molto importante. All'inizio e alla fine dell'allenamento vi è un saluto rituale, durante l'allenamento sono richiesti disciplina e rispetto (dell'avversario, del proprio istruttore, di se stessi, delle infrastrutture). A titolo di esempio, per bere occorre chiedere il permesso: si beve inginocchiati, in silenzio e senza perdere tempo. Una volta terminato si ritorna velocemente al proprio posto in silenzio, aspettando composti che tutti abbiano finito. Come in molte altre arti marziali, anche nel Nanbudo ci



sono i gradi, rappresentati dai colori della cintura. Il grado è un attestato che si indossa e che si ottiene dopo aver superato un esame di capacità. Non è un titolo fine a se stesso, ma è molto importante per la sicurezza, in particolare quando ci si allena con persone che non si conoscono. Durante l'allenamento si cambia continuamente la composizione delle coppie di lavoro, per cui il colore della cintura indica quali tecniche è in grado di eseguire la persona che ci sta di fronte. Quello di grado più alto si

adatterà sempre a quello di grado inferiore e gli sarà di esempio.

Le promozioni di grado delle cinture colorate sono effettuate dal nostro club, mentre le promozioni alla cintura nera e superiori possono essere fatte unicamente dal Maestro Yoshi-nao Nanbu in persona e sono riconosciute dalla Worldwide Nanbudo Federation, l'organizzazione mondiale ufficiale del Nanbudo. I detentori di un grado di cintura nera o superiore sono pubblicati sul relativo sito internet. Esistono 10 gradi di cintura nera (o Dan). La cintura nera neo promossa è 1° Dan. Dal 6° Dan il colore della cintura non è più nero ma bianco e rosso. Il colore del 10° Dan, il grado più alto, è rosso ed è riservato al Maestro fondatore.

PERCHÉ IL NANBUDO?

Il Nanbudo è un'arte marziale molto bella che colpisce per la sua eleganza, è ricca di movimenti circolari e non vi sono parate brusche dove si reagisce alla forza con la forza. Nel Nanbudo si cerca sempre di deviare un attacco, rivolgendone l'impeto contro chi l'ha provocato, analogamente all'Aikido, con cui ha molte tecniche e principi in comune. Nelle tecniche più avanzate ci sono anche proiezioni che hanno origine nello Judo, per cui nell'insegnamento si insiste molto sulla corretta comprensione ed esecuzione delle cadute. Il Nanbudo è di principio adatto a chiunque abbia una passione o un interesse nelle arti marziali ed è alla portata anche dei bambini, che nel nostro club devono avere un'età minima di 8 anni. Sta al singolo adattare quello che può fare in base alle proprie caratteristiche fisiche.

A cura di **Christian Crinari**

“KI NANBUDO TENERO”

La società è stata costituita il 9 maggio 2003 ed è affiliata alla WNF (Worldwide Nanbudo Federation). Gli allenamenti si svolgono il lunedì sera presso il dojo del Judo Club di Bellinzona e il mercoledì sera presso la palestra Gottardo 3 del Centro Sportivo di Tenero. Attualmente la società conta una trentina di atleti (ragazzi e adulti). Chi fosse interessato è benvenuto ad assistere o a provare un allenamento con noi!

Ki Nanbudo Tenero

c/o Christian Crinari

Via Vecchie Scuole 26A, 6598 Tenero

Tel.: +41 (0)78 835 01 56

info@kinanbudotenero.ch

www.kinanbudotenero.ch

www.facebook.com/kinanbudotenero

