

## Okinawa Budo Kaisai

### Un'arte marziale per una vita sana

Okinawa Budo Kaisai, o, kaisai dō 解裁道 in breve, è un arte tradizionale di autodifesa di Okinawa insegnato con un sistema di insegnamento unico. Il suo prototipo è stato originato circa 300 anni fa, in Okinawa. Si compone di quattro componenti: budo (arte marziale), ginnastica, danza di Okinawa e formazione mentale e spirituale (meditazione Zen). Come tutti i componenti hanno a che fare con il Buddismo Zen, la formazione mentale e spirituale è il cuore della nostra arte (Vedi fig. 1).

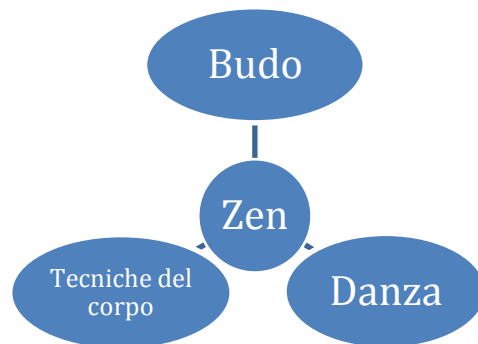


Fig. 1

Il suo sistema di insegnamento è stato progettato in modo che le persone, indipendentemente dall'età e dal sesso, possano godere lo studio imparando quest'arte di combattimento unica di Okinawa. Il sistema può essere spiegato con l'immagine di una piramide. Il fondo simboleggia kaisaido che viene praticata dal grande pubblico, compresi i bambini. A questo livello, la persona pratica come un esercizio per il mantenimento salute e contemporaneamente apprende semplici tecniche di autodifesa. L'esercizio di "riscaldamento" del kaisaido è una superba ginnastica ritmica, che molti medici e fisioterapisti lodano come opera di un genio. Consiste in una varietà di tecniche di respirazione che si possono applicare alla vita quotidiana.

La pratica del kaisaido costituisce un'eccellente disciplina mentale per adulti e bambini. Il programma per bambini è accuratamente progettato per permettere loro di imparare tecniche di difesa divertendosi. Ha programma comprende argomenti di studio molto particolari che altre arti marziali hanno. I bambini imparano tecniche di difesa sotto forma di danza che viene eseguita con musica di Okinawa

La parte centrale e superiore della piramide rappresenta il kaisaido praticato come Budo Giapponese. Gli studenti in modo sicuro e progressivo imparano le tecniche del budo passo dopo passo in modo da poter progredire lungo la piramide. Mentre si studiano le tecniche di combattimento, si acquisisce spirito marziale e si costruisce una struttura fisica efficace. La parte superiore della piramide riguarda lo Zen. La formazione e l'allenamento mentale e spirituale è considerato più importante di quello tecnico e costituisce il più alto livello del kaisaido. Vedi fig. 2.

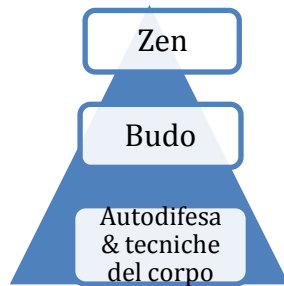


Fig. 2

Il nome della nostra scuola e organizzazione è Shorei-Kan, che significa in Giapponese scuola di cortesia e buone maniere. Il Maestro Seikichi Toguchi (1917 - 1998), suo fondatore, le diede questo nome perché credeva che fosse importante essere cortesi e umili per praticare il kaisaido per il nostro benessere. La scuola di Shorei-kan è stata fondata nel 1953 a Okinawa. Kaisaido è attualmente praticata in molti paesi: Giappone, Italia, Francia, Spagna, Svizzera, Stati Uniti, ecc. L'età dei nostri membri va da 4 a 88 anni. La persona più anziana è un istruttore attivo a New York City che ha iniziato a studiare il kaisaido a 55 anni.

Molti studenti hanno espresso la loro gratitudine verso kaisaido perché li ha aiutati a crescere mentalmente e fisicamente molto. Se si vuole avere una vita sana, perché non iniziare proprio ora?

Toshio Tamano, 2015.