



Hapkido Italia



Le origini delle arti Coreane



Le arti marziali coreane famose in tutto il mondo sono state codificate dopo la fine della seconda guerra mondiale, tuttavia, nella piccola penisola orientale, le arti della guerra erano conosciute già in tempi antichissimi ed il loro spirito ed i loro principi sono giunti sino ai nostri giorni.

I primi reperti che testimoniano la presenza di uno studio serio ed organizzato risalgono a circa 1500 anni. Statue sacre raffiguranti posizioni di lotta, tele, affreschi e dipinti di scontri e battaglie, diari che riportano appunti sull'organizzazione dell'allenamento.

Le arti antiche non avevano un proprio nome codificato. Si distinguevano per la loro specializzazione principale o per il tipo di allenamento, come il Tae-kyon (arte dei calci), il Su-bak (arte dei pugni e delle gomitate), il Si-Rum (l'arte della lotta) ed il Bi Sul (applicazioni alla difesa personale che poteva comprendere le altre discipline citate).

Il movimento Hwa Rang

Il movimento, nato ufficialmente nel VI secolo d.C. (intorno al 540), anche se alcuni autori ravvisano la sua esistenza già a partire da alcuni decenni prima di Cristo, era riservato ai figli dei nobili, che divennero famosi appunto con il nome di **Hwarang** (*figli dell'umanità in fiore*), formati per far parte dell'élite militare del regno di Silla allo scopo di resistere agli attacchi dei regni vicini. Si trattava di una vera e propria scuola, in cui ogni parte dell'allenamento veniva per la prima volta scritto ed ordinato secondo le diverse classi o anno di studio.

A quei tempi, la penisola di Corea era divisa in tre stati, Koguryo, Paikche e Silla che fra le tre risultava la più piccola come estensione territoriale e le sue coste erano messe a sacco incessantemente dai pirati giapponesi (*Wako*). Dopo pressanti richieste di aiuto da parte del regno di Silla, re Gwanggente, 19° reggente nella dinastia Kogurio, spedì un contingente di 50000 soldati capeggiati da abili comandanti al fine di aiutare e di addestrare i figli dei nobili ed i soldati di Silla. Lo Hwa Rang era quindi costituito da gruppi di giovani (*alcuni di essi soltanto quindici anni*) che, destinati alla guida militare del regno, passavano attraverso le forche caudine di un allenamento severissimo ed estremamente completo. Essi venivano guidati dai loro maestri tra aspre montagne, foreste selvagge e altri luoghi ameni, dove si dedicavano all'addestramento della mente e del corpo. Oltre che nelle tecniche di lotta, per il necessario arricchimento interiore, gli Hwarang-do venivano istruiti in altre discipline quali storia, scienze, religione, canto, musica ed anche in esercitazioni pratiche come andare a cavallo ed usare l'arco. Lo studio delle strategie militari rientrava nella loro educazione. Una volta al comando degli eserciti, per poter trasmettere anche ai soldati, che non avevano la possibilità di studiare, dei principi di etica e morale che potessero guidare ed infondere coraggio nei loro spiriti, su richiesta di due praticanti il monaco buddista Wong Kwang, stabilì un vero e proprio codice di comportamento, strutturato in cinque punti: " **Essere leali e fedeli al proprio re, ubbidire ai genitori, meritare la stima degli amici, non fuggire mai**



nelle battaglie, uccidere con giustizia". Queste cinque regole, unitamente alle nove virtù del Hwa Rang Kio Hoon (**umiltà, giustizia, cortesia, saggezza, affidabilità, bontà, virtù, lealtà e coraggio**) si trasformarono poi in un corpo etico complesso, che sarebbe stato alla base dell'intero movimento. E fu proprio il clima cavalleresco, in cui si formarono questi giovani, a conferire loro quel coraggio sovrumano e quell'abilità in battaglia, che diverrà leggendaria attraverso innumerevoli danze, poemi e canti coreani. Fra questi guerrieri, ancor più temibili erano i **Sool Sa**, ovvero i corpi speciali addestrati per le missioni più difficili e pericolose, come lo spionaggio e le azioni clandestine in territorio nemico. Oggi, l'arte del Sool Sa Do è conosciuta in Italia col nome di Nunjitsu coreano, che insegna, oltre alle tecniche di lotta, anche l'uso di svariate armi, dei metodi di scalata e di mimetizzazione. Questi guerrieri furono anche i primi responsabili della diffusione del Tae Kyon lungo la penisola, dove tra il 668 ed il 935 d.C. fu insegnato principalmente come attività sportiva e ricreativa, il cui fine principale era il miglioramento della forma fisica del praticante.

L'arte nei secoli



Nel 935 d.C. nacque la dinastia Koryò, che cambiò la finalità e la metodologia di allenamento riportando le arti a veri e propri metodi di combattimento. Nel 1397 si formò una nuova dinastia, quella Yi che governò sino al 1907. Durante tale periodo le arti divennero di dominio pubblico, grazie anche alla pubblicazione di libri sull'argomento con conseguente diffusione della pratica anche fra la gente del popolo. Tale processo di diffusione però contribuì anche alla disgregazione della struttura originaria delle arti, già rese secondarie dalla rivalutazione delle materie letterarie e degli studi umanistici. Esse verranno rivalutate successivamente dopo l'occupazione della Corea da parte dei giapponesi nel 1909 che, preso il potere, misero al bando ogni forma di arte marziale autoctona. Per ironia della sorte, tale imposizione diede nuova vita alle arti coreane ma le trasformò ulteriormente per l'introduzione nella penisola di altre tecniche di combattimento proprie della cultura nipponica e di quella cinese. Questo processo favorì un arricchimento dei metodi di lotta conosciuti, permettendo la nascita di nuovi stili versatili ed innovativi. Al termine del secondo conflitto mondiale nel 1945, quando i giapponesi lasciarono la Corea, molti maestri iniziarono ad aprire dei **Dojang** (palestre) o dei **Kwon** (scuole) in tutta la penisola. Le nuove arti che venivano insegnate risultavano composte da tecniche di Karate giapponese e dell'isola

di Okinawa, tecniche di pugilato coreano (**Subak**), leve articolari e pressione sui punti vitali (**Kul Sul**), uso di armi bianche cinesi (**Sipal Ki**) e naturalmente le straordinarie tecniche coreane di calcio (**Tae Kyon**) uniche per la loro velocità e potenza, assieme a molte altre ritenute efficaci. Esistevano moltissime scuole, tutte con nomi diversi, anche se molte si differenziavano solo di poco, dal punto di vista tecnico. Tali differenze erano date dalle diverse esperienze che i diversi maestri avevano avuto nel tempo e dalle influenze con le arti cinesi e giapponesi.

L'arte nel XX secolo

Con lo scoppio della guerra di Corea il 25 giugno 1950, dove il sud era sostenuto dagli Stati Uniti mentre il nord era appoggiato dall'esercito di Mao Zedong, e la successiva divisione della penisola nei due stati coreani, si cercò nella Corea del Sud di ricreare un'arte marziale nazionale, e per tale motivo vennero tralasciati anche i legami con i maestri cinesi. L'intento era quello di unificare le varie scuole esistenti e ricollegare questa nuova arte marziale all'antica storia coreana risalente al

periodo dei tre Regni. Finalmente nel 1955 un giovane generale di nome **Choi Hong Hi**, già esperto di Tae kyon e di Karate giapponese, propone di unificare tutti gli stili e contribuire così al processo di identità nazionale della nascente Corea del Sud. Viene creato il **Tae kwon do**, arte marziale, oggi anche sport olimpico che rappresenta le arti coreane in tutto il mondo. Tra il 1955 ed il 1970, Il Tae kwon do si diffonde anche in occidente. Molti maestri vennero inviati negli Stati europei, americani e asiatici per insegnare questa versione più moderna e sportiva delle antiche arti marziali coreane. Ma anche molti maestri di Tang soo do e di Hapkido emigrarono (principalmente in America), dove potevano godere di una maggiore autonomia e conservare una loro identità. In America l'Hapkido si divide in diverse scuole, nelle quali, oltre alle tecniche tradizionali ne sono state introdotte di nuove al fine di aggiornare il metodo di lotta anche secondo i canoni e le esigenze dei combattimenti occidentali. In media, la struttura degli occidentali è più grande degli orientali ed inoltre anche noi possiamo vantare dei metodi di lotta efficaci come il pugilato, la lotta greco-romana o il Wrestling americano. Era necessario conoscere i nuovi metodi per migliorare l'Hapkido, anche come tipo di impostazione strategica al combattimento. Ricordate



che come le arti coreane detengono il record dei calci più veloci e potenti del mondo (singoli o combinati), è però il pugilato ad avere il pugno singolo più veloce e potente, tanto che la boxe è oggi inserita in tutti gli sport da combattimento marziali al posto dei pugni classici. E' da segnalare anche il **Wing Chun** cinese che insegna sequenze di pugni a catena o colpi a mano aperta con incredibile velocità. Oggi l'Hapkido è uno dei metodi più completi in circolazione, adattabile un po' a tutte le taglie ma sempre efficace, tanto che in America è utilizzato in molti reparti

speciali e nientedimeno fra i servizi di sicurezza del Presidente degli Stati Uniti.

Nel terminare la presentazione vorrei dire che sebbene si stia parlando di un'arte da combattimento non è la violenza che vuole essere insegnata, quanto la consapevolezza della pace e del rispetto verso l'uomo. I cinque principi formulati dovevano infatti costituire un codice di condotta etico-morale, indispensabile per il corretto uso dell'arte marziale. Oggi i cinque principi sono ancora presenti ed utilizzati per promuovere l'arte in tutto il mondo. Chi pratica o insegna le Arti Marziali esclusivamente come sport da combattimento, ignorando i principi di lealtà, rispetto, cortesia, perseveranza e giustizia, non potrà mai dire di praticare realmente un'Arte Marziale, perché un'arte non può essere considerata solo come uno sport, una forma di pugilato, o una ricerca filosofica, e neppure solo come uno stile di vita, ma qualcosa di più. Certo, all'inizio noi scegliamo di praticarle, ma poi esse diventano parte di noi stessi. Le Arti Marziali quindi fanno parte sempre della vita di una persona, non solo dentro la palestra. Noi mangiamo in un certo modo secondo uno stile di vita che scegliamo finché questo non è più distinguibile dalla nostra vita perché finisce per rappresentarci ed esprimere noi stessi, così come accade per i vestiti e tutto ciò che ci circonda. Ogni nostro gesto è espressione di una parte di noi. Le arti marziali vogliono aiutarci a conoscere noi stessi, a raggiungere i nostri limiti ed a superarli in un continuo esercizio per la mente e per il corpo, ma solamente quando non ci sarà più differenza fra quello che abbiamo scelto di fare e ciò che viviamo, saremo veri praticanti di arti marziali.

