



# Hapki Yu Sul



## STAGE DI HAPKIYSUL. L'HAPKIDO ORIGINARIO

In 4 giorni di Febbraio (8-11) si è tenuto a Morlupo uno stage di Hapkiyusul, ovvero l'originario Hapkido.

Per chi già conosce il mondo delle arti marziali, ma come poi era logico aspettarsi, lo stage è stato illuminante sotto certi aspetti, mentre, sotto altri, ha confermato, nonché ampliato, conoscenze già acquisite dai partecipanti.

Ha notevolmente aiutato la concentrazione, la preparazione interiore e la pratica stessa, il nostro pernottamento in un centro spirituale di Padri Rogazionisti. Quattro giorni dedicati all'allenamento, senza distrazioni, fuori dalle vite ordinarie di tutti i giorni.



Uno stage che ha senz'altro confermato ciò che pensavo delle arti marziali in generale e cioè che i principi-base, la vera essenza di una disciplina, sono sempre i medesimi.

Infatti un'arte marziale, per potersi definire tale, richiede 1) energia spirituale abbinata ad una giusta respirazione; 2) l'uso simbolico della spada come prolungamento dei nostri arti; 3) il corpo nel suo uso integrale. Le tecniche che ho potuto vedere e provare richiedono l'applicazione di questi principi.

L'utilità di uno stage quindi non è certo quella di imparare (anche ovviamente!) ma solo di capire come fare, dare delle linee guida, indicare la strada che possa portare a raggiungere un determinato obiettivo.

Infatti una disarticolazione al gomito è una disarticolazione al gomito (scusate la tautologia) ma ciò che va fatto è vederla a 360 gradi, arrivare al risultato finale percorrendo strade diverse, sentieri alternativi al fine poi di giungere alla stessa meta.



Personalmente ritengo però che un metodo di allenamento come quello che abbiamo svolto possa portare a grandi risultati solo se perseguito ogni giorno. Considerando che noi occidentali (almeno il praticante medio) non abbiamo modo di allenarci spesso si corre il rischio di non arrivare ad un obiettivo di autodifesa pura. Dato lo scopo ultimo, ovvero giungere a possedere una difesa personale propria ed efficace, sicuramente un grosso merito è stato quello di non mostrare un'unica via (che io ho identificato con la mia disciplina, il ju jitsu) ma una molteplicità di percorsi.

Forse però quello che a parer mio manca in tutti gli stage (o almeno a quelli a cui ho partecipato, questo incluso) è l'esercizio individuale. Davvero solo con un "compagno d'armi" posso esercitarmi? E se sono solo? Spesso risposte a queste domande non vengono date.

Comunque sia ho trovato davvero sana la struttura dell'allenamento. Due al giorno, uno la mattina presto ed uno il pomeriggio. Sicuramente ciò contribuisce ad avere una vita sana. E questo per me è sicuramente una novità, visto che siamo abituati ai nostri esigui e purtroppo brevi allenamenti serali che di certo (da soli) non ci consentono di raggiungere grandi progressi.

Si iniziava con esercizi di respirazione e poi di riscaldamento muscolare. Non si pensi che

l'esercizio iniziale non abbia mai una finalità perché tutto è propedeutico alla realizzazione di una tecnica: paradossalmente infatti è più importante acquisire attraverso gli esercizi iniziali la base per portare la tecnica che non il contrario.

Ad ogni lezione, il Maestro Kim che ha mostrato alcuni concetti chiave della disciplina, sia tecnici, attraverso esibizioni e ripetizione degli esercizi proposti, sia teorici, per migliorare il proprio cammino marziale. Primo fra tutti la **Dedizione**. E questo non è necessariamente sinonimo di mancanza di lavoro retribuito, ma solo di costanza e perseveranza! Solo ciò consente di migliorare!

Durante gli allenamenti si sono ripetute fino allo spasmo le prime tecniche di base dell'Hapkido poiché solo acquisendole e facendole proprie si può passare a qualcosa di sempre più complesso. Lo stesso Maestro suggerisce una pratica giornaliera poiché nessuna tecnica è mai la stessa se ripetuta tante volte. Infatti la stessa tecnica ha livelli diversi di difficoltà. Quindi non si parla di ripetitività, bensì di crescita. Questo concetto l'ho ritrovato anche nel Ju jitsu dove la stessa tecnica portata da una cintura gialla non è la stessa di una cintura marrone. E ancora molta differenza mostra una cintura nera rispetto ad una marrone poiché si va sempre ad aggiungere un tassello nella propria preparazione. La dimostrazione che ha dato però ha, a mio avviso, oltrepassato il confine della scienza per entrare in altri ambiti di non facile e razionale comprensione. Spostare a distanza un uomo con la sola forza del Ki, lascia dei dubbi di veridicità per chiunque. La stessa scienza medica infatti non riconosce come veritiero un uso così profondo della propria energia spirituale.

La differenza principale che ho riscontrato con il Ju jitsu, è il rimanere all'interno di tecniche settoriali che almeno al livello in cui mi trovo non sembrano avere un riscontro concreto. In tutte le tecniche che porto cerco sempre l'applicazione concreta e non credo che una persona alle prime armi possa capire qualcosa ed applicarla. E' anche vero che mai si comincia e mi si arriva. Quindi per chi è all'inizio l'obiettivo di uno stage è sicuramente quello di vedere dove si può arrivare, qual è la vetta della montagna. I piccoli dettagli si notano ad un certo livello.

Degna di nota è stata l'intervista al maestro Kim, con l'introduzione del maestro Mirko Laquidara e Andrea Vitali. Sono state poste le domande più disparate, anche su aspetti di vita quotidiana. Spesso si corre il rischio di avere una visione quasi mitizzata di tali personaggi, dimenticando che essi sono invece estremamente e semplicemente reali ed umani, fatti di ossa e carne (e posso garantire che il sommo Kim mangiava e anche molto!).



Questo è stato dunque uno stage che mi ha sicuramente arricchito dentro e aperto gli occhi. Interessante è stato anche vedere quanto eterogenea fosse la massa dei partecipanti, di discipline e "mondi" differenti: Ju jitsu, Judo, Taekwondo, Karate, etc... segno evidente che tutte si completano e che non esiste l'arte marziale perfetta, soprattutto poi se resa sportiva...

AD MAIORA SEMPER dicevano gli antichi! Ed effettivamente forse questa celebre sentenza può, meglio di altre, racchiudere il senso del partecipare agli stage.

**Di Carlo Iacovacci**  
Praticante di Ju-Jitsu