



Hapkido Italia



Teorie e principi tecnici dell'Hapkido

Teorie Filosofiche



Tutte le arti marziali si definiscono mediante specifiche idee filosofiche che determinano il modo in cui l'arte viene praticata. Per l'Hapkido valgono tre concetti fondamentali:

- **Teoria dell'armonia**
- **Teoria dell'acqua**
- **Teoria del cerchio**

Tali concetti, derivati dalla filosofia asiatica nel suo complesso, possiedono in sé una componente fisica e spirituale: il lato

"spirituale" influenza il modo di eseguire fisicamente le tecniche.

Teoria dell'armonia (Hwa)

L'armonizzazione di mente, corpo e spirito all'interno del proprio ambiente è un obiettivo a lungo termine considerato fondamentale per l'Hapkido. Quando tutti questi elementi operano in completa armonia, la tecnica diviene fluida, continua e istintiva. Ogni azione acquista significato, perfettamente inserita nel momento dell'esistenza. L'artista marziale non reagisce più nel senso mondano del termine (pensare, poi reagire), ma pensiero e azione si fondono in un singolo atto deliberato. Questo stato di armonia non deve essere limitato al solo combattimento, ma pervadere tutti gli aspetti della vita.

Mente vuota

La mente vuota, o non-mente, è un concetto derivante dal buddhismo Zen (chiamato buddismo Son in Corea). Il suo intento è di centrare, vuotare o calmare la mente, e rappresenta spesso un obiettivo della meditazione. Quando la mente diviene centrata, la consapevolezza aumenta e la muscolatura si rilassa, diminuendo di conseguenza il tempo richiesto per la risposta fisica. In combattimento o in altre situazioni di tensione, una mente rilassata e libera da emozioni riesce a concentrarsi meglio sul da farsi. Vi muovete, pensate e reagite più rapidamente, cominciando ad operare a livello intuitivo.

Teoria dell'acqua (Yu)

Gli antichi osservarono che l'acqua rappresenta una potente forza della natura. Può adattarsi a qualunque oggetto, può essere contenuta in un bicchiere, ma può anche rompere e travolgere qualsiasi cosa. Nel corso del tempo, una singola e insistente goccia può scavare un buco nella pietra. Un torrente sinuoso trova sempre la strada attraverso gli ostacoli che impediscono il suo cammino.

In base alla teoria dell'acqua, la pressione costante, la penetrazione, la persistenza, l'adattabilità, il flusso costante e la fluidità costituiscono le qualità di base che caratterizzano le tattiche di combattimento e l'approccio fondamentale alla vita di un praticante di Hapkido.

Teoria del cerchio (Wón)

Il cerchio è un simbolo universale che troviamo presso molte culture. Ricco di significati, è stato scelto per esprimere una varietà di concetti: totalità, integrità, unità perfetta, ciclicità, auto-limitazione, infinito, eternità, tempo che racchiude lo spazio e atemporalità.

Le tecniche e i movimenti circolari, o meglio circolari spirali sono efficaci perché permettono al praticante di armonizzarsi con l'avversario, con se stessi e con l'universo. Ci si sposta dalla linea di attacco nemica per rientrare direttamente da un'altra parte e trascinare, opprimere o travolgere l'avversario. Questi movimenti sono ottimi nella lotta contro più aggressori, in quanto ruotando intorno agli avversari, trascinandoli, spingendoli e colpendoli è più facile creare spazio, metterli l'uno sulla linea dell'altro ed utilizzarli come scudo.

Principi tecnici di combattimento

Utilizzare praticamente le teorie in un combattimento è quasi impossibile se ci si affida esclusivamente alle tecniche.

Le tecniche non sono altro che movimenti standardizzati che servono a spiegare ed insegnare la dinamica fisico-meccanico di un colpo, di una parata, di una leva e così via. Possono essere paragonate alle lettere o alle parole, ma per poter scrivere una frase di senso compiuto è necessario avere dei principi di utilizzo che diano senso e motivazione alla scelta tecnica.

- Reindirizzo della forza mediante l'uso della linea centrale e movimenti spirali
- Fusione con la forza
- Movimento costante, ritmo variato
- Potenza dell'Hap-Ki
- Mano vivente



Nell'Hapkido, salvo casi particolari, raramente si affronta un attacco frontale. La reazione alla forza con la forza, spesso preferita negli "stili duri", viene scoraggiata, poiché il rischio di fratturarsi qualche osso o di ledere il corpo è molto alto, soprattutto quando si incontrano avversari più robusti. Dal punto di vista della fisica, ciò rappresenta altresì un uso assolutamente inefficace dell'energia. Ci vuole molta più forza per bloccare direttamente o ritorcere un attacco, piuttosto che per deviarlo o assorbirlo.

La linea centrale: Per disegnare un cerchio abbiamo bisogno del punto centrale e del raggio. Il punto centrale rappresenta il nostro avversario ed il raggio la linea centrale che divide a metà il suo corpo. In base alla provenienza del suo attacco applicheremo la nostra difesa (parata, spostamento, presa) entrando in contatto con con la sua energia, deviandola quel tanto che basta per non essere colpiti ma senza staccarci da essa (**Fusione con la forza**). Utilizzando la spinta ruotiamo intorno al suo corpo e scaricarichiamo l'energia "rubatagli" per **reindirizzarla** verso di lui, attraverso un colpo, una leva, una proiezione o manovra di controllo. I **movimenti sono costanti** sino all'ultimo, quando all'improvviso **variano di velocità** per concentrare il massimo dell'efficacia sulla tecnica scelta. L'espressione **mano vivente** si riferisce a specifiche posizioni della mano che vengono impiegate per aumentare il flusso di Ki nelle mani stesse e nelle braccia. Le prese, effettuate in determinati modi aumentano la potenza di attacco ed il dolore sul punto di applicazione. Se tutto è stato eseguito correttamente avremo espresso l'**Hap-ki**, ovvero la giusta unione ed armonizzazione tra tecnica ed energia.

