

*I seguenti articoli sono stati tradotti dal sito*

[www.iainabernethy.com](http://www.iainabernethy.com)

*con il consenso dell'autore M° Iain Abernethy  
il contenuto non può essere pubblicato o utilizzato  
in nessun caso senza il consenso dell'autore.*

*Traduzione di:  
Daniela Cirillo  
Palestra Bruno DaBoit  
Via Vicenza  
Sampierdarena-Ge  
Ge novembre 2010*

## ***The Pinan / Heian Series as a Fighting System by Iain Abernethy***

### ***La serie dei Kata Pinan / Heian come sistema di combattimento:***

#### **Parte I**

I Kata Pinan / Heian sono spesso i primi Kata insegnati nella maggior parte dei moderni dojo.

Questo può portare a pensare che i Kata Pinan / Heian non siano altro che moduli introduttivi, effettivamente, adatti ai bambini ed ai gradi inferiori.

Tuttavia, è mia convinzione che i Kata Pinan / Heian siano gravemente sottovalutati infatti, essi rappresentano un sistema coerente di autodifesa.

È in quest'ottica vorrei esplorarli con voi in questa serie di articoli.

Fu Anko Itosu a sviluppare la serie dei Kata Pinan / Heian. Itosu nacque nella regione di Shuri di Okinawa nel 1830.

Nel libro di Gichin Funakoshi 'Karate-do Nyumon', Anko Itosu è descritto come di media altezza con un enorme petto che gli dava "la silhouette di un barile".

Funakoshi diceva che nonostante la barba lunga e fluente Itosu avesse la faccia di un bambino innocente. Si dice anche che Itosu possedesse una grande forza fisica - in particolare la forza della sua presa si diceva fosse eccezionale - e che egli fosse un artista marziale molto capace.

La parola 'Pinan' è costituita da due ideogrammi. La pronuncia di Okinawa originale del primo ideogramma è 'pin', considerando che i giapponesi pronunciano 'hei', i professionisti Wado Ryu & Shito-Ryu tendono a favorire la pronuncia di Okinawa di 'Pinan', mentre stilisti Shotokan favoriscono la pronuncia giapponese di 'Heian'. Indipendentemente dalla pronuncia adottata, la parola 'Pinan' significa "mente pacifica".

Nel libro ' Karate-do Kyohan' Gichin Funakoshi, che era uno studente di Itosu, scrisse che il nome di 'Pinan' fu scelto per la serie dei kata, perché una volta che fosse stata acquisita la padronanza di questi kata, il karateka poteva essere fiducioso della propria capacità di difendersi nella maggior parte delle situazioni. Se questo è vero, ciò significherebbe che la serie di Pinan comprende tecniche utilizzabili in tutte situazioni dei combattimenti. Oltre ai colpi più familiari, includerebbero affondi, Takedown(atterramenti), prese, strangolamenti, blocchi etc. Mi risulta che la serie di Pinan, infatti, includa tutti questi metodi; Tuttavia, è giusto precisare che questi metodi non sono ampiamente praticati.

Come accennato in precedenza, i Kata Pinan sono spesso interpretati come metodi di allenamento per i principianti e bambini e pertanto essi sono spesso sottovalutati da karateka più esperti. Uno dei motivi per cui la serie dei Kata Pinan serie è considerata in questo modo è il fatto che essi sono stati elaborati all'inizio del 1900, nello stesso periodo in cui Itosu cercava di introdurre il Karate nel programma scolastico delle scuole di Okinawa. Alcuni dicono che i Pinan sono semplicemente versioni annacquate dei Kata avanzati e sono stati sviluppati esclusivamente per i bambini. Se fosse questo il caso quindi, perché, di fatto, Itosu insegnava i Pinan ai suoi studenti adulti? Inoltre, perché ha scelto un nome che si dice essere correlato alla funzione combattiva dei kata se non hanno alcuna funzione combattiva?

È molto più probabile che Itosu avesse sviluppato i Pinan in un periodo antecedente all'introduzione del Karate nel sistema scolastico di Okinawa e che essi fossero la sintesi delle sue tecniche preferite. Quando Itosu introdusse il karate nelle scuole Okinawa, i Pinan furono, quindi, la scelta naturale dei Kata perché essi sono, relativamente, brevi. La principale differenza tra formazione degli adulti e dei bambini sarebbe semplicemente una questione di approccio. Ai bambini sarebbero dovuti essere insegnati i Kata "solo", senza le loro applicazioni e si sarebbero dovuti eseguire come una forma di esercizio di gruppo; considerando che agli adulti si sarebbe successivamente insegnato l'intero sistema di combattimento. Ma con il passare del tempo l'ipotesi dei Pinan come "approccio al Karate per bambini" divenne quella più ampiamente accettata.

Oltre al cambiamento dell'intensità negli esercizi di gruppo delle tecniche di combattimento, anche l'ordine in cui vengono insegnati i kata Pinan è cambiato nel tempo. Nella stragrande maggioranza dei dojo di oggi, è il secondo della serie (Pinan Nidan) il primo kata insegnato. La ragione di questo è che Pinan Shodan è generalmente considerato come tecnicamente più impegnativo di Pinan Nidan. Questa differenza di difficoltà tecnica rese necessario per Gichin Funakoshi di rinominare 'Heian Nidan' come «Heian Shodan» e viceversa, in modo che all'interno della scuola Shotokan i nomi per i kata rispecchiassero l'ordine moderno dell'insegnamento.

Quindi perché Itosu scelse invece quel ordine per la serie che egli ideò? Perché era Pinan Shodan (ora Heian Nidan in Shotokan) originariamente il primo ad essere insegnato?

Come abbiamo già visto, nella maggior parte dei dojo di oggi i kata Pinan / Heian sono praticati come una forma di esercizio, e l'ordine di insegnamento moderno dei kata riflette la loro relativa difficoltà tecnica. Qual era dunque il motivo dell'ordine originale di Itosu se non il fatto che fosse basato sulla loro difficoltà tecnica? È mia convinzione che Itosu ideò i kata Pinan / Heian come un sistema coerente di combattimento e che l'ordine originale del kata riflette l'ordine in cui questi metodi di combattimento dovrebbero essere insegnati perché rappresentano le prime fasi della lotta e dunque è naturale che siano insegnati per primi.

Proviamo ad analizzare la progressione di un confronto o di un litigio: un alterco evolverà generalmente attraverso una serie di fasi: Pre-fight, o meglio, pre- scontro (scambi verbali, aggressività verbale, il linguaggio del corpo), le braccia le gambe o le mani arrivano

successivamente (pugni, tentativi di afferrare un braccio ecc.), e come da copione, confronto fisico con afferramento. Ovviamente non ogni singola situazione evolverà esattamente in questo modo, ma dovrebbe essere ovvio che una presa non può essere stabilita fino a che un arto entra nel nostro raggio di azione, e non ci potrà essere una presa finché non si sia stabilita una sorta di aderenza. Dovremmo mirare sempre a porre fine al combattimenti velocemente, in modo che il confronto non progredisca. Pertanto, affinché l'insegnamento di autodifesa abbia senso, dovremmo affrontare in primo luogo le prime fasi della lotta così come avvengono nella realtà. Credo che questo sia l'approccio adottato da Itosu, nel formulare la serie dei kata Pinan.

Il rituale pre-combattimento (linguaggio aggressivo, atteggiamenti, controllo a distanza, ecc.) potrebbe non essere registrato efficacemente all'interno di un kata e dovrebbe essere insegnato ad un allievo prima delle "abilità di combattimento".

Pertanto, se la mia teoria è corretta, l'ordine originale della serie Pinan si svilupperebbe con lo scambio iniziale degli arti in primis; dovrebbe, quindi, progredire trattando come previsto le prese; e infine spostare lo studio delle tecniche relative all'uso delle prese. Questo è esattamente ciò che fa la serie Pinan, quando viene insegnato e praticato nell'ordine originale.

Per quanto riguarda l'analisi delle applicazioni dei cinque Kata Pinan, possiamo vedere che Pinan Shodan (Heian Nidan in Shotokan) contiene tecniche che prevalentemente affrontano lo scambio iniziale degli arti. Pinan Nidan (Heian Shodan) prevalentemente contiene le tecniche che seguono la presa iniziale. Questo, include tecniche in cui si afferra un avversario e le tecniche per contrastare l'aderenza(contatto corporeo) di un avversario. Pinan Sandan è un kata grappling(di prese) che include un numero di pugni, Takedown(atterramenti), blocchi e altre tecniche di attacco che possono essere utilizzate quando l'avversario viene bloccato in un clinch(corpo a corpo). Nel corso di questa serie di articoli vedremo che dentro i primi tre Kata sono contenute tecniche che possono essere applicate in tutte le fasi di una lotta; come il nome 'Pinan' esattamente rappresenta.

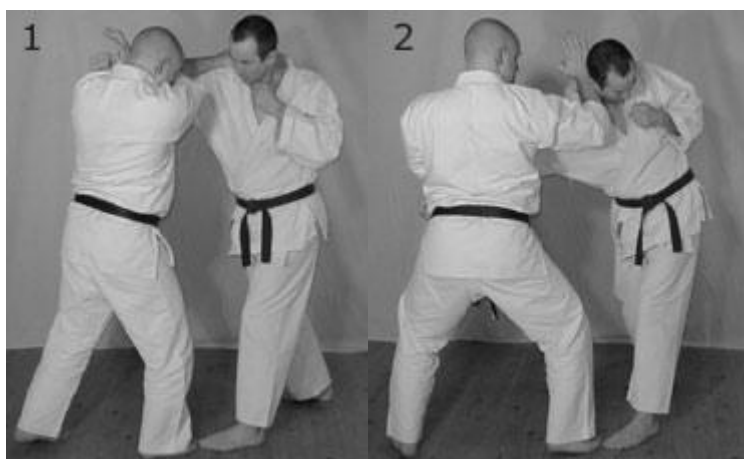
Quindi che cosa Yodan e Godan insegnano?

Oltre alla progressione principale basata sulle fasi di una lotta dal vivo, la serie di Pinan include anche una sub-progressione basata sulla difficoltà tecnica relativa alle applicazioni. Questa non deve essere confusa con la difficoltà tecnica della prestazioni in solitario (solo kata) del kata, nonostante le difficoltà relative non siano indipendenti. Sia Yodan e Godan si basano sulle tecniche e sui concetti introdotti nei primi tre moduli. In termini generali, Yodan introduce alcune tecniche e idee più avanzate - incluso come questi concetti possono essere utilizzati in varie combinazioni - e Godan sviluppa queste idee ulteriormente per includere ulteriori combinazioni e transizioni.

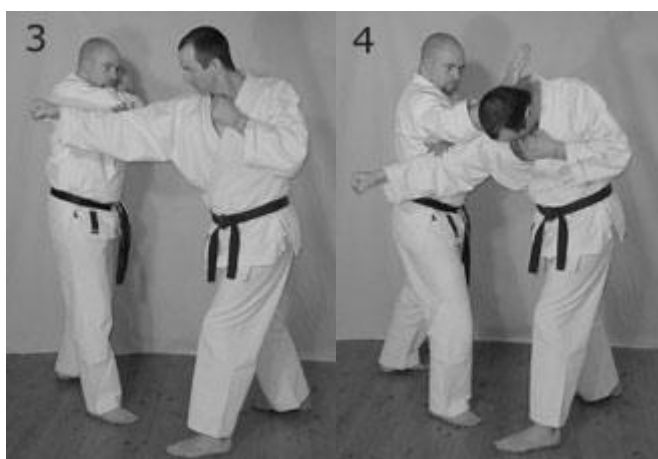
In ciascuno di questi articoli vedremo alcuni esempi da ognuno dei kata Pinan / Heian per illustrare quanto ampia sia la gamma in termini di contenuto e per osservare la progressione della gamma delle difficoltà tecniche di cui abbiamo appena discusso. Se desideri approfondire le applicazioni dell'intera serie Pinan Heian, puoi farlo osservando il mio video, ' Bunkai-Jutsu Volume 1: The Pinan / Heian serie'.

In questa prima parte, esamineremo un paio di applicazioni dal Kata Pinan Shodan (Heian Nidan) che ci aiuteranno a capire la progressione che è fondamentale per comprendere l'intera serie dei Pinan. Il movimento che più frequentemente troviamo nel Pinan Shodan è lo Shuto-uke . Questo movimento viene eseguito in un numero di modi diversi a seconda lo stile Karate praticato. Tuttavia, indipendentemente dai dettagli esatti, scopo primario del Shuto-uke è per deviare e bloccare il braccio dell'avversario prima effettuare un colpo che metta fuori uso il nostro avversario. Pinan Shodan è basato principalmente sullo scambio iniziale degli arti, e non è quindi sorprendente che lo Shuto-uke venga utilizzato così spesso all'interno di esso.

Per perseguire lo scopo di questo articolo esamineremo due applicazioni dello Shuto-uke che vengono eseguite a 45 gradi. Come forse già sapete, il motivo per il quale le tecniche sono eseguite in quell'angolo è insegnare al praticante di kata che egli dovrebbe trovarsi in quel angolo rispetto al suo avversario, quando applica la tecnica. L'avversario ha attaccato con un colpo angolato scomposto. Il karateka si sposta su un angolo di 45 gradi, in modo da trovarsi fuori della linea di attacco. Come misura aggiuntiva, entrambe le braccia si alzano in una copertura istintiva al fine di ridurre ulteriormente le possibilità che l'attacco dell'avversario vada a buon fine (fig. 1). Quando il karateka sente il contatto del proprio braccio con braccio dell'avversario il braccio sinistro afferra il braccio dell'avversario e quindi continua a tirare in direzione del pugno in modo che egli venga spostato al di là del suo punto di equilibrio. Un colpo viene quindi affondato alla base del cranio dell'avversario (fig. 2).



Possiamo anche utilizzare lo Shuto-uke a quarantacinque gradi spostandoci verso l'esterno. Il braccio dell'avversario viene deviato completamente in quanto il karateka si sposta verso un angolo di 45 gradi. Questo movimento limiterà qualsiasi possibilità all'avversario di finire la sua tecnica e permette al karateka di avere una posizione che gli permetterà di proseguire la sua tecnica (fig. 3). Nel momento in cui il karateka è in posizione, viene assestato un alla base del cranio dell'avversario (fig. 4).



Possiamo vedere come le due applicazioni, analizzate dal Kata Pinan Shodan (Heian Nidan) trattino lo scambio iniziale con uso degli arti e che garantiscono che il karateka acquisti un vantaggio rispetto all'avversario. Quello che possiamo notare è inoltre come è il primo Kata della serie (nell'ordine originale) contenga le tecniche per le prime fasi della lotta. E' in primo luogo, anche se

non esclusivamente, il significato di Pinan Shodan. Ci sono alcune tecniche in Pinan Shodan che portano a questa fase del combattimento; inoltre, tutte queste tecniche sono molto semplici da applicare. Ciò che possiamo dire è che tutte le applicazioni di Pinan Shodan (Heian Nidan) sono il tipo di tecniche che inizialmente bisognerebbe insegnare ai principianti. Le tecniche di Pinan Shodan rappresentano un programma con il quale affrontare le prime fasi della lotta e sono abbastanza semplici da essere applicate anche da chi possiede poca abilità ed esperienza. Pertanto, se siamo interessati all'applicazione pratica dei Kata Pinan / Heian e non solo alla loro esecuzione formale, dobbiamo cominciare a vederne la logica dietro l'ordine originale di insegnamento.

Una volta che le tecniche contenute in Pinan Shodan vengono accuratamente comprese, dobbiamo procedere lentamente nella ricerca (tutte le tecniche della serie sono relativamente semplici, come è necessario in un combattimento efficace) di metodi e tecniche che indirizzino con maggiore dettaglio verso le fasi successive della lotta. Come vedremo nella seconda parte di questa serie di articoli, è esattamente questo tipo di metodi contenuti in Pinan Nidan (Heian Shodan).

## ***La serie dei Kata Pinan / Heian come sistema di combattimento:***

### **Parte II**

Nella prima parte di questa serie, abbiamo esaminato come i Kata Pinan / Heian rappresentino un completo sistema di combattimento che contiene le tecniche per l'utilizzo in tutte le fasi e tutti gli intervalli di una lotta. Abbiamo anche visto che, mentre l'ordine in cui le forme vengono insegnate oggi si basa sulla difficoltà tecnica relativa delle prestazioni solista (solo kata) del Kata (Pinan Nidan primo), l'ordine originale invece si basa principalmente sulla progressione di una lotta dal vivo (Pinan Shodan prima). Quando ci sono i presupposti affinché evolva, un alterco fisico si svilupperà generalmente attraverso una serie di fasi: Pre-fight (scambi verbali, aggressivo il linguaggio del corpo), intervento degli arti in seconda battuta (colpi, tentativi di afferramento ecc.), manate come da copione e infine le prese e contatto fisico.

Principalmente Pinan Shodan (Heian Nidan in Shotokan) riguarda lo scambio iniziale degli arti. Nella prima parte, abbiamo analizzato un paio di situazioni da Pinan Shodan mostrando questo concetto. Passiamo ora ad analizzare alcune applicazioni del Kata Pinan Nidan (Heian Shodan). Questo Kata parte dallo scambio iniziale degli arti e riguarda principalmente tecniche che possono essere utilizzate una volta che si sia stabilito un contatto fisico. Questo può significare sia una presa vostra contro l'avversario, o una presa del vostro avversario contro di voi

Il primo movimento del Kata riguarda un attacco a sorpresa da dietro. Poiché siete stati presi di sorpresa, è stato impossibile affrontare lo scambio iniziale con gli arti e l'avversario ha effettuato una presa sulla parte anteriore delle vostre braccia.

Dopo aver distratto l'avversario, contemporaneamente con una testata all'indietro e un pestone al piede del vostro avversario, allungandovi afferrate i testicoli e, poi avvolgendo le dita intorno al dito indice dell'avversario (fig. 1). Piegare dito dell'avversario indietro e sollevare le braccia per interrompere il contatto con il corpo dell'avversario (fig. 2). Assumere la posizione shiko - la postura deve assicurare che il gomito sia in linea con la linea centrale dell'avversario - assestare un colpo di gomito all'indietro (fig. 3). Un duro colpo in qualsiasi punto lungo la linea mediana dell'avversario rischia di fare danni significativi.



Nella prima parte, abbiamo visto come la 'blocco con mano a lama di coltello o shuto-uke può essere utilizzato per deviare un tentativo di presa dell'avversario e per assestare un colpo. Se siamo riusciti a evitare il tentativo dell'avversario di afferrarci, il kata Pinan Nidan (Heian Shodan) contiene le tecniche che possiamo utilizzare in quella fase della lotta

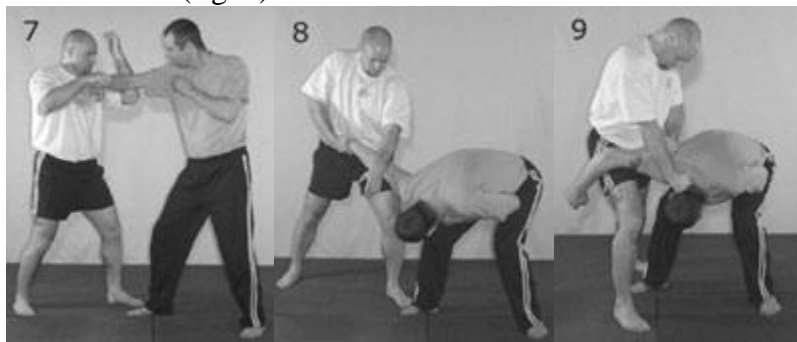
L'avversario è riuscito a garantirsi una presa sul vostro abbigliamento, Il "blocco testa ascendente" può essere utilizzato per contrastare questa presa (fig. 4) Intercettate il polso dell'avversario (come in hikite) e colpite all'interno dell'avambraccio superiore dell'avversario, utilizzando il vostro braccio libero. Nell'assestare il colpo, fate un passo indietro in Zenkutsu-dachi (posizione avanzata di base) al fine di mettere il peso corporeo sul colpo, e posizionare il vostro corpo in modo che sia meno vulnerabile ad un eventuale testata dell'avversario. Questo movimento farà sì che la testa dell'avversario si proietti in avanti e ruoti. Ma la mano libera dell'avversario ruoterà all'indietro. Questo impedirà all'avversario di effettuare efficacemente qualsiasi colpo di mano indietro (fig. 5). A questo punto eseguite il "blocco ascendente". L'avambraccio colpirà la mascella dell'avversario la cui testa si proietterà all'indietro (state molto attenti nella pratica). Questo è un colpo molto potente che richiede poca abilità in termini di precisione, poiché l'avambraccio ha un'ampia superficie d'impatto, mentre la risposta dell'avversario in una situazione del genere è abbastanza prevedibile (fig. 6).



Finora, gli esempi mostrano come le tecniche del Kata Pinan Nidan (Heian Shodan) possono essere utilizzate se l'avversario ha effettuato una presa. Il Kata contiene inoltre numerose tecniche che possono essere utilizzate nel momento in cui riusciamo ad effettuare una presa dell'avversario. La seguente tecnica è un'applicazione della 'parata bassa e pugno' dopo le 'tre parate alte'.

Durante il combattimento, le vostre braccia si sono scontrate con braccio dell'avversario. Avete afferrato il polso dell'avversario e posizionato l'avambraccio sopra il suo gomito (fig. 7). Tirate la mano dell'avversario verso la vostra vita mentre ruotate il suo avambraccio. Dovete mantenere l'avambraccio in contatto con il braccio dell'avversario e spingere verso il basso ruotandolo creando quasi un arco. Mentre si ruota dell'avambraccio l'avversario, anche il suo gomito subirà una rotazione. E' questa la ragione per la quale si spinge il braccio, costringendolo in quella posizione ad arco in modo da applicare una pressione su un punto esatto. Infatti questa rotazione del braccio rende molto difficile per l'avversario resistere al blocco a causa del continuo spostamento di

direzione della forza. Avanzate con il piede posteriore al fine di aggiungere il peso corporeo sulla tecnica e per aumentare il vostro vantaggio meccanico. Questa è l'applicazione della 'parata o blocco basso' (fig. 8).



Nel Wado-Ryu e Shito Ryu la tecnica è normalmente eseguita a un angolo di 45 gradi. Nello Shotokan viene eseguita a un angolo di 90 gradi. Entrambi i lavori sono efficaci. Una volta che l'avversario è stato squilibrato in avanti e la sua testa è verso il basso, si dovrebbe afferrare la spalla dell'avversario e applicare una pressione discendente. In questo modo che si mantiene il controllo dell'avversario e gli si impedirà di riacquistare una posizione eretta. Avanzare di un passo e assestare e un colpo base del cranio dell'avversario (fig. 9).

Nella prima parte di questa serie di articoli, abbiamo discusso il background dei Kata Pinan / Heian e visto come nel Pinan Shodan (Heian Nidan) vengano illustrate le tecniche da utilizzare durante la fase iniziale della lotta nella quale prevale lo scambio libero tra gli arti. Se la lotta prosegue oltre il libero scambio degli arti, la fase successiva tende ad evolvere verso una presa iniziale. Come abbiamo visto, è questa fase della lotta sulla quale si concentra prevalentemente Pinan Nidan (Heian Shodan).

Dopo aver stabilita una presa tenace è normale che il combattimento evolva dalla presa ad un corpo a corpo. Come vedremo nella parte terza, il Pinan / Heian Sandan è un Kata di prese che contiene molte tecniche da utilizzare a questo livello del combattimento. È auspicabile che si cominci ad apprezzare la progressione logica della serie dei Kata Pinan, i quali contengono tecniche altamente efficaci, e il fatto che questa serie di Kata rappresenti un sistema coerente di combattimento.

## ***La serie dei Kata Pinan / Heian come sistema di combattimento:***

### **Parte III**

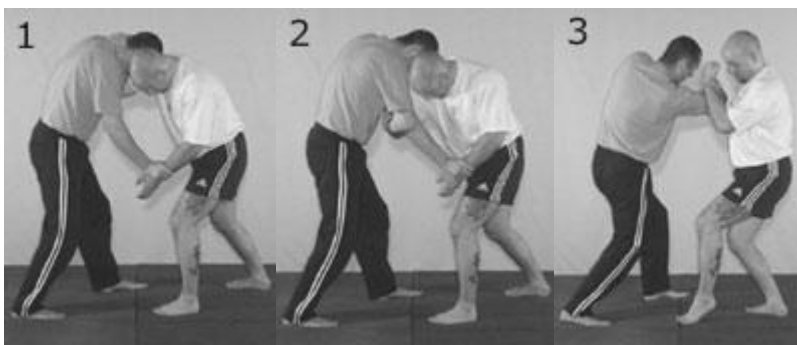
Nella prima parte di questa serie abbiamo esaminato le fondamenta dei Kata Pinan / Heian e visto come si possano considerare un sistema coerente di combattimento contenente le tecniche da utilizzare in tutte le fasi e tutti gli intervalli di una lotta. Abbiamo anche visto che il moderno ordine in cui vengono insegnate le forme si basa sulla difficoltà tecnica delle prestazioni solista (solo kata) dei moduli; considerando che l'ordine originale (Pinan Shodan / Heian Nidan primo) si basa invece sulla progressione delle fasi di una lotta reale. Infatti se messo in condizioni di degenerare un alterco fisico evolverà generalmente attraverso una serie di fasi: Pre-fight (scambi verbali, aggressività verbale, linguaggio del corpo), successivamente vengono coinvolti gli arti (colpi, tentativi di afferramenti ecc.), manate come da copione e infine le prese.

Nella prima parte, abbiamo visto come il Kata Pinan Shodan (Heian Nidan in Shotokan) riguardi principalmente lo scambio iniziale degli arti. Nella seconda parte, abbiamo visto come il Kata Pinan

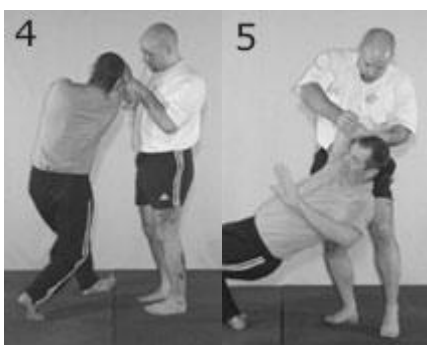
Nidan (Heian Shodan) riguarda soprattutto tecniche che possono essere applicate dopo aver stabilito la presa iniziale. Nella terza parte, vedremo cosa succede nell'evolvere del combattimento e come il Kata Pinan / Heian Sandan sia in realtà una forma di attacco, e comprende tecniche che possono essere utilizzate in un corpo a corpo.

In questa prima applicazione vedremo che i primi sette movimenti del Kata Pinan / Heian Sandan dimostrano una parata del braccio, un atterramento che è frutto di un tentativo di presa alla gola e una tecnica sugli occhi e all'inguine frutto di un corpo a corpo.

L'avversario ha afferrato il vostro polso al fine di impedirvi di assestare un colpo al suo inguine (fig. 1). Raggiungete e afferrate il gomito del vostro avversario (fig. 2). Ruotare il braccio afferrato verso l'alto e tirate il gomito dell'avversario verso di voi. Si riconosce in questo movimento il primo 'blocco' del kata (fig. 3).



Raddrizzate le gambe, tirate giù il polso dell'avversario e spingete verso l'alto il gomito. Questo bloccherà la spalla dell'avversario. Questo movimento è l'applicazione del simultaneo 'blocco inferiore' e 'blocco esterno' (fig. 4). Il kata quindi provvede a mappare tutti i modi nei quali il vostro polso potrebbe essere afferrato (sinistra, destra, in alto, in basso ecc.). È un po' lungo da spiegare qui, ma se si guarda il primo video nella mia serie Bunkai-Jutsu, si può vedere completamente ciò che provo a spiegarvi qui. Una volta che le varie opzioni sono state mappate, il Kata conclude la sequenza con un giro di novanta gradi verso la parte anteriore. Questo movimento ci informa che, indipendentemente dalla presa iniziale, dobbiamo girare di novanta gradi, continuando a ruotare il braccio dell'avversario, al fine di costringere l'avversario sul pavimento (fig. 5).



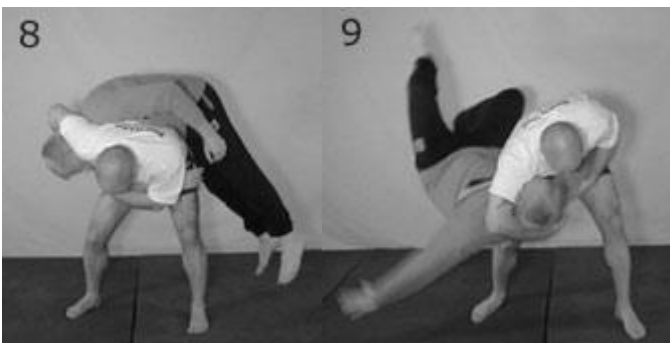
Successivamente nel Kata, abbiamo una rotazione di cento e ottanta gradi con le mani sul fianco. Abbiamo quindi passo avanti in shiko dachi e un successivo 'blocco avambraccio'. L'applicazione di questa tecnica è un headlock (presa alla testa) seguita da una proiezione con una ancata. Possiamo quindi vedere come il Kata Pinan / Heian Sandan sia una "forma" di prese.



Dal corpo a corpo afferrate la parte posteriore della testa dell'avversario e spingete il vostro corpo per colpire con una testata l'avversario. Nella testata, è necessario assicurarsi di aver colpito l'avversario sotto le sopracciglia, con l'area sopra le sopracciglia (fig. 6). Effettuate con il tricipite una forte stretta dell'avversario, intanto ruotate il corpo in modo che il vostro braccio destro sia intorno alla parte posteriore del collo dell'avversario. Tirate verso il basso il braccio dell'avversario e tirate la sua testa verso il vostro corpo in modo da assicurare una forte presa. Una volta applicato la presa al capo, portate il piede posteriore verso l'avversario. Questo è l'applicazione della rotazione in cui le mani vengono collocate su fianchi (fig. 7).



Passo avanti con il piede destro, spingendo fianchi all'indietro in modo che il lato sinistro della vostra anca tocchi il corpo dell'avversario. Tirate l'avversario in direzione del passo in modo che la parte alta del suo corpo sia piegata sulla vostra anca e i piedi siano sollevati da terra. Questa è l'applicazione del passo avanti in shiko dachi e il 'blocco avambraccio' (fig. 8). È vitale che si spingano fianchi abbastanza indietro in modo che essi blocchino il percorso delle gambe dell'avversario. Continuate a tirare con le braccia e spingete con le gambe in modo che l'avversario venga colpito e con il retro dei fianchi venga proiettato sul pavimento (fig. 9).



Una volta che equilibrio dell'avversario è stato rotto si deve rilasciare la presa in caso contrario si rischia di finire sul pavimento. Questa operazione di sganciamento è una delle funzioni del successivo colpo.

Come Kata di prese, il kata Pinan / Heian Sandan contiene un numero di prese proiezioni e atterramenti. Ora vedremo come il movimento finale può essere applicato anche come una proiezione (fig. 10). Questo movimento è spesso etichettato come un pugno e un colpo di gomito all'indietro. Tuttavia, questa ipotesi di applicazione non considera lo scopo della rotazione e il fatto che il pugno non può arrivare all'obiettivo.

Sollevarsi, girare e il movimento del braccio hanno un'applicazione più efficace se intesi come una proiezione sull'anca.

In un corpo a corpo, si dovrebbe assicurare una presa efficace dell'avversario con il tricipite e assicurare l'altro braccio intorno al vostro avversario, Il passo e la rotazione, come memorizzato dal Kata, porterà alla posizione corretta per una proiezione. Si dovrebbe quindi sollevare l'avversario con le gambe e le braccia e come nel Kata (il pugno e gomito, ) per gettare l'avversario oltre la vostra anca (fig. 11).



Anche se non è semplice discutere ogni applicazione nel Pinan Sandan in un articolo come questo, è auspicabile che gli esempi che abbiamo fatto mostrino come Pinan Sandan, sia in effetti una forma di attacco. È inoltre auspicabile che si possa vedere la progressione logica negli intervalli come abbiamo esaminato in alcune delle applicazioni dei primi tre Kata Pinan.

Come abbiamo visto, Pinan Shodan (Heian Nidan) riguarda prevalentemente lo scambio iniziale degli arti. Pinan Nidan (Heian Shodan) principalmente si occupa della presa iniziale e del primo contatto stabilito con l'avversario. Pinan / Heian Sandan copre le tecniche da utilizzare durante il combattimento in un corpo a corpo.

Quali informazioni contengono i Kata Yodan e Godan?

Come si può ricordare dalla prima parte di questa serie, oltre alla progressione principale del contenuto, basato sulla progressione di un combattimento reale, la serie dei Kata Pinan / Heian include anche una sub-progressione basata sulla relativa difficoltà tecnica delle applicazioni. Pertanto, sia Yodan che Godan si basano sulle tecniche e sui concetti introdotti nei primi tre moduli. In termini generali, Yodan introduce alcune tecniche e le idee - comprese le modalità tecniche che possono essere utilizzate in combinazione, pur mantenendo il controllo sull'avversario - più avanzate e Godan sviluppa queste idee ulteriormente per includere ancora più combinazioni e transizioni. Esamineremo alcuni esempi da Pinan / Heian Yodan nella quarta parte di questa serie.  
di articoli

## ***La serie dei Kata Pinan / Heian come sistema di combattimento:***

### **Parte IV**

Nel primo di questi articoli, abbiamo esaminato a fondo la serie dei Kata Pinan / Heian e discusso di come rappresentano un sistema completo di combattimento contenente le tecniche da utilizzare in tutte le fasi e tutti gli intervalli di una lotta. Abbiamo anche visto che, mentre il moderno ordine in

cui sono insegnate le forme si basa sulla difficoltà tecnica relativa alla esecuzione solista delle forme (solo kata), l'ordine originale, invece, si basa sulla progressione di un combattimento reale. Abbiamo analizzato nella prima parte come Pinan Shodan (Heian Nidan in Shotokan) riguardi principalmente lo scambio iniziale degli arti, nella seconda parte abbiamo visto come Pinan Nidan (Pinan Shodan) riguardi soprattutto le tecniche che possono essere applicate dopo aver stabilito il contatto iniziale, e nella terza parte abbiamo visto come il Kata Pinan / Heian Sandan memorizzi tecniche che possono essere utilizzate in un combattimento corpo a corpo. Come si può ricordare dalla prima parte di questa serie di articoli, oltre alla progressione principale nel contenuto - che si basa sulla progressione di un combattimento reale- la serie dei Kata Pinan include un sub-progressione basata sulla relativa difficoltà tecnica delle applicazioni. Una volta che un karateka acquisisce familiarità con le applicazioni dei primi tre moduli, possiede le competenze fondamentali per combattere, indipendentemente dalla distanza (brevemente nella quinta parte vedremo dove il lavoro a terra si inserisce nella serie dei Kata Pinan ). Ciò che dunque fanno Yodan e Godan è sviluppare ulteriormente le competenze acquisite attraverso lo studio dei primi tre moduli. In questo articolo esamineremo alcune delle applicazioni dei Kata Pinan / Heian Yodan e, in particolare, mostreremo come il Kata sviluppa le competenze necessarie per il controllo continuo del movimento di un avversario in una vasta gamma di situazioni.

Il miglior punto da cui partire sono sicuramente alcuni dei primi movimenti del kata. Quando guardiamo a questa applicazione, si noterà come l'avversario è continuamente sotto controllo e come, quindi, la tecnica necessita di un livello di competenza marginalmente superiore delle tecniche registrate nei primi tre Kata Pinan / Heian.

I primi due movimenti del Kata sono identici indipendentemente dal fatto che siano eseguiti su lati opposti. Il primo movimento mostra cosa deve essere fatto, quando viene intrappolata la mano destra dell'avversario. Il secondo movimento mostra quale posizione dovrebbe essere assunta, quando viene intrappolata la mano sinistra dell'avversario. Il terzo e quarto movimento ovviamente sono successivi alla posizione a partire dal secondo movimento e avrebbe bisogno di essere invertita se fosse la mano destra ad essere intrappolata.

Mostreremo l'applicazione di questa sequenza, assumendo che sia la mano sinistra ad essere intrappolata, e che questa situazione sarà la più probabile. Durante la lotta, è stato afferrato il polso sinistro dell'avversario. Spostatevi verso l'esterno, in modo che possiate essere angolati rispetto all'avversario. Ricordate che una traiettoria angolata in un Kata significa che dovrete essere nella stessa posizione angolata rispetto all'avversario, quando applicate tale tecnica. Posizionare il bordo della tua mano libera appena di sopra gomito dell'avversario. Questa è l'applicazione iniziale del 'blocco a mano aperta' (fig. 1). Spingete, verso il basso, appena di sopra del gomito avversario, e tirate sul polso dell'avversario. Spostate contemporaneamente il vostro peso in direzione della pressione (come per il Kata) al fine di migliorare l'esecuzione della tecnica. Questo movimento farà sì che l'avversario istintivamente abbandonerà la presa e si posizionerà con la sua testa direttamente davanti a voi (fig. 2). Afferrate la spalla dell'avversario al fine di impedirgli di spostarsi o riacquistare una posizione eretta. Il peso corporeo è spostato in avanti e un pugno assestato alla base del cranio dell'avversario. L'applicazione della presa e del pugno sono eseguiti con una tecnica incrociata (fig. 3).



Sull'applicazione che abbiamo appena visto, si noterà come noi spostiamo il nostro peso al fine di potenziare l'effetto del blocco e del pugno. Potrete anche notare come il blocco del braccio venga utilizzato per controllare il movimento dell'avversario e posizionarlo in modo da poter assestare il pugno. Il controllo dell'avversario non viene mai a mancare e questo è uno dei principi chiave sviluppati da questo Kata.

Il successivo esempio, che esamineremo, è una tecnica che può essere utilizzata, quando l'avversario ha effettuato una presa sui vestiti. Questa combinazione richiede un maggiore livello di abilità dei metodi più diretti per trattare le prese che si trovano in Pinan Nidan (Heian Shodan). Pertanto, questo particolare metodo non è introdotto finché non si sono compresi i tre Kata precedenti e che l'allievo ne abbia colto i metodi fondamentali. Ancora una volta, si noterà come l'avversario è costantemente controllato.

Questa tecnica è l'applicazione della sequenza in cui le mani sono posizionate l'uno sopra l'altra, prima di assestare un calcio e un'estensione del braccio simultaneamente. La sequenza viene eseguita a novanta gradi e, come abbiamo già discusso, significa che si dovrebbe essere a novanta gradi rispetto all'avversario, quando si applica la tecnica. L'avversario è riuscito ad afferrarvi i vestiti (fig. 4). A questo punto, la mano indietro dell'avversario è quella che rappresenta il maggiore pericolo. Afferrate la mano dell'avversario e ruotate a lato. Questo vi porterà fuori della linea di attacco di qualsiasi tipo di pugno e blocca il braccio dell'avversario (fig. 5). Notate ancora come la rotazione di lato sia una parte fondamentale del movimento che riduce la possibilità di essere colpiti, mentre pone l'avversario in svantaggio. Il Kata ci dice poi di tirare indietro l'avversario per i capelli, mentre un calcio simultaneo è assestato al ginocchio (fig. 6).



Nel kata stile Wado-Ryu e Shito-Ryu, è eseguito un calcio frontale e la presa dei capelli è etichettato come 'parata bassa o presa bassa'. Nella versione Shotokan del Kata, è eseguito un calcio laterale e la presa dei capelli è etichettata come un'attacco posteriore-pugno". Entrambe le versioni funzionano bene e sono effettivamente intercambiabili. Dopo il calcio e la presa la testa dell'avversario è sotto controllo quindi un colpo di gomito è assestato alla mascella dell'avversario (fig. 7).

Possiamo vedere come Yodan aiuti a sviluppare le competenze necessarie per controllare continuamente un avversario, come ci si sposta da una tecnica all'altra.

Pinan Yodan contiene un grande varietà di combinazione di tecniche che controllano continuamente l'avversario e vi rimando al primo volume della mia serie di video Bunkai-Jutsu se volete saperne di più. Tuttavia, è auspicabile che i due esempi illustrati in questo articolo aiutino ad illustrare la progressione dei metodi fondamentali introdotti nei primi tre Pinan / Heian.

Nella parte finale di questa serie di articoli, esamineremo alcune delle combinazioni che si trovano nel kata Pinan / Heian Godan.

Come si vedrà, Godan contiene le tecniche più avanzate della serie dei kata Pinan / Heian.

## *La serie dei Kata Pinan / Heian come sistema di combattimento:*

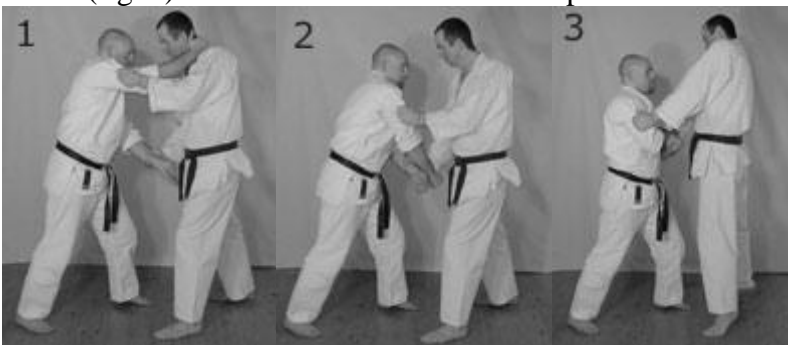
### **Parte V**

Benvenuti alla parte finale di questa serie di articoli sui Kata Pinan / Heian come un sistema di combattimento. Finora in questa serie, abbiamo analizzato in profondità i Kata Pinan e visto come essi rappresentino un sistema di combattimento completo contenente tecniche utilizzabili in tutte le fasi e tutti gli intervalli di una lotta. Abbiamo anche discusso che mentre il moderno ordine in cui vengono insegnate le serie Pinan si basa sulla relativa difficoltà tecnica delle prestazioni "solista" delle forme( kata solo), l'ordine originale si basa invece sulla progressione di un combattimento reale.

Abbiamo visto come Pinan Shodan (Heian Nidan in Shotokan) riguarda principalmente lo scambio iniziale degli arti; come Pinan Nidan (Pinan Shodan) evolva nel trattare le tecniche che possono essere applicate dopo aver stabilito il contatto (presa) iniziale; Abbiamo visto come Pinan / Heian Sandan si occupa di tecniche che possono essere utilizzate in un corpo a corpo; e abbiamo visto come Pinan Yodan introduce tecniche più avanzate e tecniche in combinazione più sofisticate.

In questo articolo finale, esamineremo alcune delle applicazioni di Pinan / Heian Godan. E alla fine di questo percorso sul sistema di combattimento Pinan / Heian , potrete vedere come Godan contenga le transizioni più lunghe di tutta la serie. Vedremo come il kata ci insegna a miscelare le tecniche e come ci muoviamo da una tecnica all'altra e da'intervallo a intervallo'. Un buon esempio di questo tipo di transizione è la sequenza che scaturisce dal segmento del Kata : 'blocco incrociato basso'.

Un tentativo di schiacciare i testicoli dell'avversario viene intercettato(fig. 1). Inserite rapidamente il vostro braccio libero sotto il polso dell'avversario. Questa è l'applicazione del 'blocco incrociato basso' (fig. 2). Tirate le braccia verso di voi per causare dolore e bloccare il polso (fig. 3).



L'avversario istintivamente salirà sulle punte dei piedi nel tentativo di alleviare il dolore. Spingete entrambe le mani verso l'alto, al fine di spezzare la presa dell'avversario. Mantenete il contatto con il braccio dell'avversario al fine di mantenerne il controllo. Questa azione di "stripping"(disarmo) è

l'applicazione della 'parata incrociata alta' (fig. 4). Spingete fortemente sul gomito dell'avversario, si applica una pressione in torsione sul polso. Secondo lo stile, questo movimento è eseguito sia per la parte anteriore, che di lato. C'è poca differenza tra i due metodi in termini dell'effetto reale (fig. 5).



Tenete saldamente il polso dell'avversario . Tirate la mano al vostro fianco, e assestate un pugno alla base del cranio dell'avversario (fig. 6). Afferrate la spalla dell'avversario al fine di mantenere il controllo sul movimento dell'avversario e fate un passo in avanti per portare un forte colpo definitivo(fig. 7). "finish blow".



Esaminando l'esempio precedente del Pinan / Heian Godan, possiamo notare che questa è la combinazione più lunga tra tutte quelle viste negli altri Kata Pinan / Heian.

Questo riflette ancora una volta la progressione logica di tutta la serie.

Avrebbe poco senso praticare tali transizioni, se uno studente non possedesse il bagaglio base degli elementi fondamentali introdotto dai tre primi Kata, e i principi più avanzati e le combinazioni introdotte da Pinan / Heian Yodan.

Possiamo adesso esaminare un'altra transizione più avanzata, presente in Pinan Godan. In questa sequenza, mostreremo un movimento di intrappolamento e strangolamento, che parte da una proiezione e si conclude con blocco degli arti a terra . Questa sequenza è comunemente etichettata come "blocco rinforzato" seguito da un "pugno ascendente" e poi uno spostamento in un "blocco incrociato basso".

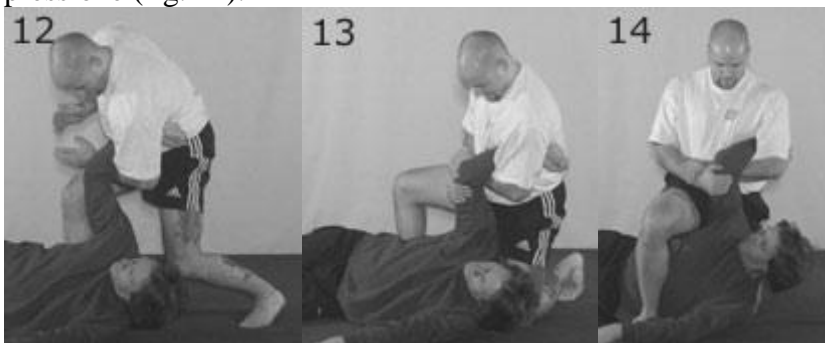
Durante la fase iniziale dell'alterco, l'avversario è riuscito a bloccarvi entrambi i polsi (fig. 8).

Ruotate la mano destra, in modo da aumentare lo spazio tra il pollice e le dita dell'avversario . Usate la mano sinistra per dare una manata all'interno del polso dell'avversario in modo da spostarlo verso destra. Questo movimento vi permetterà di bloccare la mano dell'avversario, liberando la vostra mano destra permettendovi di assestare un colpo ascendente al mento dell'avversario. Questo movimento è l'applicazione del «blocco rinforzato» (fig. 9).



Tirare indietro la mano sinistra e afferrare il polso sinistro dell'avversario. Prendere la mano destra sotto il braccio dell'avversario. Questo movimento è l'applicazione del 'pugno ascendente'(fig. 10). Eseguire una proiezione con la spalla (fig. 11).

Non appena l'avversario è sul pavimento, avvolgete il braccio attorno al braccio dell'avversario. Colpite il gomito dell'avversario con l'avambraccio per piegare il braccio (fig. 12). Bloccate braccio dell'avversario sotto l'ascella. Posizionate la mano destra sul braccio dell'avversario, appena di sotto del gomito. Afferrate il polso della mano destra con la mano sinistra. Questa presa bloccherà il braccio dell'avversario in posizione (fig. 13). Portate la gamba destra sul corpo dell'avversario. Spostate il vostro corpo di novanta gradi provocando una torsione dell'omero dell'avversario al di fuori dello spazio di movimento naturale. Questo blocco è la funzione del 'blocco incrociato basso'. Si noti come la nostra posizione inversa impedisce all'avversario di scivolare intorno e alleviare la pressione (fig. 14).



In tutta questa serie di articoli abbiamo visto come i Kata Pinan Heian siano tutt'altro che 'Kata introduttivi come invece sono spesso presentati', e che in realtà rappresentino un sistema coerente di lotta che progredisce con un ordine logico. Abbiamo anche visto come i Kata coprano i vari intervalli e le fasi di un alterco. Tuttavia, un intervallo che non abbiamo coperto fino a questo punto è la lotta sul terreno.

L'argomento delle tecniche di karate al suolo è troppo lungo per poter essere esaminato sufficientemente qui e vi rimando quindi ai miei libri, video e articoli se volete saperne di più. Tuttavia, ai fini del presente articolo, può essere sufficiente dire che possiamo fare uso di molti dei blocchi, strangolamenti, colpi ecc. contenuti nella serie Pinan / Heian se siamo in posizione verticale, come in posizione orizzontale. Inoltre deve essere chiaro che in una situazione reale dovremmo mirare a evitare il più possibile di stare sul terreno e quindi i Kata preferiscono dimostrare le tecniche di afferramento da una posizione verticale. Questo è perché è verticale l'opzione preferita e i Kata cercano sempre di indicare e di incoraggiare la strategia corretta. In quest'ottica quindi apprezzerete il motivo per cui la serie Pinan / Heian lascia alla sua forma finale (Kata Godan) il compito di introdurre l'applicazione diretta di una tecnica di combattimento a terra. Il karateka avrà acquisito la padronanza dei principi delle tecniche e delle strategie di

combattimento corretti per poterle usare efficacemente e in maniera adeguata alle circostanze ma solo se tutte le forme precedenti sono stati pienamente comprese.

Nella prima parte di questa serie, abbiamo scoperto che la parola 'Pinan' o 'Heian» (stessa parola , diversa pronuncia) significa "mente pacifica". Si dice che il creatore di questi Kata, Anko Itosu, abbia scelto questo nome per riflettere il fatto che una volta che la serie Pinan / Heian e le sue applicazioni siano stati memorizzate, il karateka può essere sicuro della sua capacità di difendersi nella maggior parte delle situazioni. Penso con certezza che sia vero.

Sebbene la serie dei Kata Pinan / Heian siano spesso visti come un corso per principianti e bambini, spero che questa serie di articoli abbia contribuito a convincervi che i Kata Pinan / Heian rappresentano un sistema di combattimento completo che comprende le abilità e le metodologie necessarie per la maggior parte delle situazioni. Se volete saperne di più sulle applicazioni della serie Pinan / Heian, vi rimando al primo video nel mio ' Bunkai-Jutsu: l'applicazione pratica della serie dei Kata Pinan.

Mi auguro sinceramente che abbiate goduto di questa serie di articoli e che essi abbiano contribuito a sviluppare una migliore comprensione della serie Pinan / Heian. Come dimostra il nome scelto per questa serie di Kata, essi rappresentano davvero un sistema di combattimento logico e coerente che effettivamente ci darà le competenze di cui abbiamo bisogno per la maggior parte delle situazioni. La quantità di informazioni contenute in questi Kata è vasta e dobbiamo essere sicuri di studiarli profondamente.

Iain Abernethy

Copyright Iain Abernethy 2003 -2010

Traduzione curata  
Su autorizzazione  
Dell'autore da  
Daniela Cirillo  
Novembre2010