

PROGRAMMA TECNICO TOKITSU RYU - JISEIDO

Il presente programma tecnico è stato redatto con l'avvallo del M° Caposcuola Kenji Tokitsu facendone propri i fondamenti. Il lavoro di ricerca di Sensei Tokitsu lo ha sempre più avvicinato alla sfera della salute e del benessere senza tralasciare per questo i principi base delle arti marziali da combattimento. Sensibilizzare il corpo, ascoltarlo nelle sue diverse espressioni e sfumature ci consente di sviluppare percezioni diverse e a volte stupefacenti. Forza attraverso la morbidezza e velocità attraverso la lentezza diventano in questo modo un traguardo naturale e spontaneo.

Come già sottolineato da Sensei Tokitsu ogni praticante della scuola, per farne veramente parte, deve assolutamente conoscere e praticare il metodo. Per le cinture nere e i responsabili di dojo questo invito diviene vincolante e ineludibile.

Al programma di seguito illustrato, a discrezione dei singoli insegnanti, possono essere introdotte discipline complementari purchè le stesse non ne alterino il senso e il significato

- Qi gong**
- rilassamento e allungamento muscolare in piedi e a terra
 - Stretching dei meridiani energetici
 - Lavoro di potenziamento muscolare
 - Le 5 tappe del Jisei Kiko: sensibilizzazione dei meridiani, shoshuten, zenshinshuten,
 - Daishuten, furenshuten
 - Respirare come una spugna
 - Creare la sfera del ki
 - I 5 animali
 - I 5 suoni
 - Ritsu zen: preparazione con spinta nelle sei direzioni

- Yi Chuan**
- risveglio delle varie parti del corpo a partire dai piedi sino alle dita delle mani
 - Condensazione della forza risalendo dai piedi alle mani:
 - a – mantenendo la contrazione
 - b – concentrando la forza
 - Shi li
 - Fa li
 - Zhan chun: varie posture

- Tai Chi Chuan**
- Forma di Sintesi: tutta
 - Lavoro sulla cedevolezza
 - Lavoro sullo sbilanciamento
 - 8 pugni base
 - 4 calci base
 - Parate sui pugni e sui calci
 - Maki a 1 e 2 mani da fermi e in movimento

- Tuisho a 1 e 2 mani da fermi e in movimento
- Applicazioni della forma
- Introduzione al combattimento partendo da maki in movimento
- Combattimento con applicazioni della Forma di Sintesi
- Combattimento libero senza protezioni
- Combattimento libero con protezioni

- Danza Energia**
- spostamenti gambe nelle sei direzioni (movimento a stella)
 - Spostamenti a stella con calci, pugni e parate: varie combinazioni
 - Movimento articolare polso, gomito, spalla
 - Movimento della "tazza di tè" da fermi e in movimento
 - Mani come nuvole e spostamenti liberi.

Pratiche facoltative consigliate:

- Zen** - meditazione Zazen

- Qi gong** - il Qi Gong e i 5 elementi: sensi, colori, suoni, sapori, emozioni.....ecc.
- 8 pezzi di broccato

- Tai Chi Chuan** - forma Chen
- Ryu Sui
- Kata dei calci
- Lavoro con il boken: suburi, parate, attacchi

- Danza Energia** - lavoro con 1 e 2 boken

Il programma è stato elaborato da Armando Marinozzi e Francesco Rossena in data 28 settembre 2024