



SIGNIFICATO DEL NOME: Visione di un Airone Bianco o Specchio Splendente.

STORIA: Unica certezza è la sua nascita in Cina. Si pensa sia stato portato ad Okinawa da un abitante andato in Cina. Conosciuto con il nome **Rohai**, tramanda la sua forma originale nel Tomari-Te. Dopo il 1871 venne introdotto a Shuri e a Naha. Pare che il M° Itosu abbia aggiunto le varianti Shodan, Nidan e Sandan del Kata. Il significato del Kata è legato alla posizione su una sola gamba. Ad Okinawa, infatti, il suo nome significava "visione di un airone bianco o segno di un airone", mentre in Giappone assume il senso di "pulizia dello specchio o specchio splendente". Attualmente vi sono diverse versioni di questo Kata, tutte elaborate dalla forma originale di Tomari-Te. Le tre varianti che si praticavano ad Okinawa si distaccavano molto dal Kata che è giunto sino a noi. Il M° Funakoshi lo insegnò, ma la vera diffusione si ebbe dopo la sua epoca.

Curiosità: nel Karate esiste una tecnica chiamata "Sankaku Tobi" (tr. salto triangolare) presunta come segreta, simile a quella eseguita alla fine del Kata.

明鏡

MEIKYO: Specchio Splendente.

Caratteristiche: Salto con Tobi Jodan Enpi.

Particolarità tecniche: Bo Uke, Bo Osae, Gedan Morote Kaki Wake, Tobi Jodan Empi.

(38 Movimenti durata 60" circa)

1. Allargando la gamba destra passare in Kiba Dachi tendere le braccia le mani aperte a livello Chudan, mano destra sopra la mano sinistra.
2. Dalla posizione Kiba Dachi caricare i pugni in Hikite.
3. Sul posto (sempre in Kiba Dachi) caricare le mani aperte a livello Jodan, le braccia semi tese mano destra sopra mano sinistra.
4. Sul posto (sempre in Kiba Dachi) aprire le braccia con Shuto Kakiwake Chudan.
5. Avanzare verso sinistra di 45° Zenkutsu Dachi sinistro, Gedan Barai sinistro.
6. Avanzare Zenkutsu Dachi, Oitsuki Chudan destro.
7. Ruotare sul piede sinistro ruotando verso destra di 90° in posizione Zenkutsu Dachi, eseguire Gedan Barai destro.
8. Avanzare Zenkutsu Dachi, Oitsuki Chudan sinistro.
9. Ruotare sul piede sinistro passare in Kokutsu Dachi, Jodan Shuto Age Uke mano sinistra Kamae.
10. Sul posto contemporaneamente in posizione Kokutsu Dachi, eseguire Bo Uke.
11. Sul posto Bo Osae.
12. Rotazione delle anche verso dietro nella posizione Zenkutsu Dachi (i piedi sono nella stessa linea la gamba sinistra davanti).
13. Girando la testa dall'altra parte ruotare sul piede sinistro e avanzare in Kiba Dachi, Hikite destro a sinistra.
14. Avanzare verso sinistra di 45° Zenkutsu Dachi, Gedan Barai sinistro.
15. Avanzare Zenkutsu Dachi, Oitsuki Chudan destro.
16. Ruotare sul piede sinistro verso destra di 90° Zenkutsu Dachi destro, Gedan Barai destro.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

17. Avanzare Zenkutsu Dachi, Oitsuki Chudan sinistro.
18. Avanzando con la gamba destra in posizione Kokutsu Dachi, Shuto Age Uke Jodan destro, Kamae.
19. Sul posto contemporaneamente passando in Kokutsu Dachi, Bo Uke.
20. Sul posto Bo Osae.
21. Ruotando le anche dietro posizione Zenkutsu Dachi i piedi sono nella medesima direzione, gamba sinistra davanti.
22. Girando la testa dall'altra parte ruotare sul piede sinistro e avanzare nella posizione Kiba Dachi, Hikite destro a sinistra.
23. Avanzare verso sinistra di 45° nella posizione Fudo Dachi, Uchi Uke Chudan sinistro.
24. Avanzare in Fudo Dachi, Oitsuki Chudan destro.
25. Ruotare sul piede sinistro ruotare verso destra di 90° Fudo Dachi, Uchi Uke Chudan destro.
26. Avanzare Fudo Dachi, Oitsuki Chudan destro.
27. Ruotando sul piede destro di 45° nella posizione Kiba Dachi, Yoko Tsuki Chudan sinistro.
28. Mikatsuki Geri destro sul posto, scendere in Kokutsu Dachi sinistro.
29. Dalla posizione Kokutsu Dachi sinistro eseguire Morote Kakiwake Gedan (**KIAI!**).
30. Sul posto Tate Uke Jodan, Kamae Jodan.
31. Avanzare in Kokutsu Dachi destro, Tate Uke Jodan, Kamae Jodan.
32. Avanzare in Zenkutsu Dachi sinistro, Morote Kakiwake Gedan.
33. Avanzare in Kokutsu Dachi destro, Morote Uchi Kakiwake Chudan.
34. Avanzare Yoriashi, Kokutsu Dachi destro, Morote Ura Tsuki Jodan.
35. Spostando la gamba sinistra verso sinistra indietro in posizione Kokutsu Dachi eseguire Age Uke Jodan sinistro.
36. Saltare in avanti di 180 °, Tobi Jodan Empi (**KIAI!**).
37. Scendere in posizione Kokutsu Dachi con la gamba destra davanti eseguire Shuto Uke Chudan destro.
38. Indietreggiando Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan sinistro. Saluto, Yame.

CURIOSITÀ

Kung Fu Panda e il Kata Meikyo

Mi è capitato di vedere il divertente cartone animato Kung Fu Panda. La trama è semplice: per una serie di coincidenze, un aspirante praticante di kung fu, lo sprovveduto, maldestro e sognatore Po (il panda, appunto) si trova a competere contro l'imbattibile "cattivo" Tai Lung (un leopardo delle nevi) per il possesso di una antica pergamena contenente il segreto che consentirà al possessore di diventare l'invincibile "Guerriero Dragone".

Qua e là nel corso della pellicola sono richiamati concetti noti ai praticanti di Arti Marziali e di Karate in particolare, cosa che forse non dovrebbe stupire, in quanto i produttori del film si sono sicuramente avvalsi di consulenti esperti di arti marziali. Un esempio è la scena in cui il Maestro Oogway (una vecchia e saggia tartaruga), nel corso di una discussione, indica al Maestro Shifu (un panda minore) uno stagno e gli mostra come l'acqua calma rifletta senza distorsioni le immagini, così come la mente sgombra di pensieri percepisce con chiarezza il contesto circostante e permette una proazione o reazione appropriata in presenza di un pericolo. Metafora ben nota ai Karateka: *Mizu No Kokoro*.

Quando la pergamena viene finalmente conquistata – prima da Po, poi da Tai Lung e infine ancora da Po - si scopre che in essa non vi è scritto niente. Tutti quelli che srotolano la pergamena credendo di trovarvi svelati chissà quali segreti meravigliosi vi vedono soltanto la propria immagine riflessa. La morale, dunque, è che non esistono tecniche segrete che garantiscono invincibilità: è solo necessario credere in sé stessi e nelle proprie capacità.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

Meikyo

