



## COS'E' IL WARAKU

### Il Budo

L'immagine che viene alla mente di molte persone quando viene pronunciata la parola "Budo" è qualche tipo di tecnica di combattimento. Qualcuno, con un allenamento fisico estremo, sviluppa un corpo robusto e un forte spirito. Per molta gente il Budo implica tecniche di combattimento o al massimo di difesa personale, con l'idea di sconfiggere un avversario. La traduzione comune della parola giapponese Budo è arte marziale, ma questa traduzione fu effettuata dopo che anche il significato in giapponese della parola Budo era cambiato. Mentre il Budo può essere una forma d'arte, non necessariamente è marziale. In realtà le sue origini non provengono solo dalla pratica e dall'allenamento militare. E' solo più tardi nella storia del Budo che si cominciò a guardare principalmente ad esso come una tecnica di combattimento. Prima di ciò il Budo era considerato un tipo di pratica religiosa, sviluppatosi sia all'interno che all'esterno della religione Shinto.

Il Budo utilizza il corpo fisico come un mezzo per diventare più vicini a Dio, all'universo, o qualunque cosa sia considerato un ideale per un individuo. Chi pratica il Budo (chiamato Budoka) apprende una filosofia e una logica e usa il corpo fisico per studiare, sperimentare e applicare pienamente quella filosofia.



Il Budo dovrebbe essere qualcosa che ciascuno può, non solo studiare, ma anche praticare fisicamente e in maniera sempre migliore poiché, se non si può fare questo, qualunque logica o filosofia risultano incomplete.

Chi pratica il Budo cerca di migliorare se stesso e di aiutare anche gli altri a migliorarsi.

Nelle "arti marziali" o nelle moderne tecniche di combattimento, la forza è sviluppata dall'esterno verso l'interno. Nel Budo, la forza e l'energia che vengono sviluppate, vanno dall'interno verso l'esterno. Forza ed energia partono dal centro del corpo (pelvi, bassa schiena, basso addome) che costituisce il nucleo dal quale l'energia può fluire. C'è anche un potere o un'energia spirituale che si ritiene esistere nel centro del corpo e focalizzandosi su quella parte del corpo, questa energia spirituale è risvegliata. Risvegliando in primo luogo questa energia, il corpo può quindi sviluppare partendo dall'interno e dal centro forza ed energia, che bilanciano e rafforzano il resto del corpo. Questo sviluppo non è solamente fisico, è anche mentale ed emozionale, poiché il bilanciamento e l'energia connettono tutte le parti della persona.





## Il Waraku

Il Waraku è un tipo di Budo giapponese sviluppato dal Maestro Hiramasa Maeda, basato su molte tecniche e filosofie da egli studiate. Il Maestro Maeda iniziò a studiare il Budo da adolescente. Cominciò con il Karate a contatto pieno quando frequentava le scuole superiori. Fu un allievo brillante, si allenò molto duramente e imparò con grande velocità. Alla fine delle scuole superiori aveva già iniziato ad insegnare e competere, ma numerosi avvenimenti nella sua vita gli fecero sentire che c'era qualcosa in più da ricercare. Nel 1980 scoprì e iniziò a studiare il Kotodama tsurugi presso la sede di Kameoka in Giappone della Oomoto, una scuola della religione Shinto. Dal Kotodama tsurugi, il Maestro Maeda iniziò a sviluppare le sue proprie tecniche e filosofie che sono divenute il Waraku.

Nel 2000 il Waraku ha iniziato a essere diffuso in Giappone in diverse sedi il cui numero continua a crescere.

Il nome Waraku ha due significati. Il più comune significato è "pace e bontà perenne". Il Waraku porta bilanciamento mentale, fisico ed emozionale sia alla persona sia intorno a lei. L'altro significato è "cerchio, spirale e interconnessione". Il movimento dell'energia nel Waraku è basato sulla forma della spirale, una forma molto potente che si ritrova ovunque in natura, dalla doppia elica del DNA, ai gorgi e ai tifoni, dai buchi neri alle galassie. Questa forma è potente perché parte da un punto centrale formando circoli sovrapposti la cui energia e il cui impeto non si perdono come avverrebbe per quelli di un solo cerchio ma vengono trasportati e moltiplicati.

In qualche movimento di Waraku si usa un bokken o spada di legno. Questa spada di legno è la rappresentazione fisica del tsurugi. Tsurugi significa "l'acqua e il fuoco", che è un concetto importante nel Waraku. Il punto di incontro dell'acqua e del fuoco rappresenta la scintilla della vita. Il sovrapporsi dell'acqua e del fuoco è da dove l'energia e la forza provengono.

I movimenti del Waraku iniziano con Hachiriki o "Otto Energie" che è praticato solo col corpo. Vi è poi Hachiken o "Otto Spade", che è fondamentalmente come Hachiriki, ma praticato con il bokken. Dal Hachiriki e dall'Hachiken provengono le "Settantacinque Spade", che sono combinazioni dei movimenti di Hachiken.

Dalle "Settantacinque Spade" provengono molte variazioni, ma tutte originano dalla stessa forma fondamentale. I movimenti del Waraku aiutano ad allineare e bilanciare il corpo e sviluppano forza ed energia dall'interno all'esterno. Essi utilizzano il centro del corpo (pelvi, bassa schiena, basso addome) e si focalizzano sull'allineare i tre punti di energia o tanden collocati attraverso il centro del corpo. Ci sono altri aspetti nel Waraku oltre quelli solamente fisici, ma gli aspetti fisici, mentali, emozionali e spirituali sono tutti connessi.

Le abilità del Waraku sviluppano il centro del corpo. Se il centro del corpo è bilanciato ed allineato il resto del corpo può seguire. Il bilanciamento che proviene dal centro crea una base di energia e di forza per il corpo. Questa forza non è solo fisica, sebbene una grande potenza fisica sia originata dal centro nel momento in cui il corpo fisico diventa più centrato, anche energia e forze mentali ed emozionali si sviluppano.



Ci sono tre punti d'energia chiamati tanden, collocati attraverso il centro del corpo. Attraverso l'allineamento di questi tre punti, includendo l'area del basso addome e le pelvi, il corpo diviene più bilanciato e stabile. I nomi di questi punti sono joden, chuden e kaden, o punti d'energia superiore, medio e inferiore. Questi tre punti sono anche punti di controllo per le direzioni dei movimenti corporei: frontale, verticale e antero-posteriore.

Il punto d'energia più alto è posto al centro della fronte, al di sopra della radice del naso, dove si trova il terzo occhio. Tale punto controlla i movimenti frontali. Il punto d'energia medio è posto tra il punto superiore ed inferiore, nel mezzo del corpo, in corrispondenza del plesso solare e controlla i movimenti avanti-dietro. Il punto d'energia inferiore è collocato circa cinque cm. al di sotto dell'ombelico, al centro del basso addome, esso controlla i movimenti verticali. Quando questi tre punti si trovano allineati, l'energia scorre più facilmente verso l'interno e l'esterno del corpo. Per far sì che i movimenti del Waraku siano bilanciati vi sono altri quattro punti dove l'energia è raccolta durante il movimento: alto, basso, destra, sinistra. I nomi di questi punti sono rispettivamente: cielo, terra, fuoco e acqua, con il centro che diviene legame e intersezione. I quattro punti sono alla stessa distanza dal centro, creando il bilanciamento dell'alto con il basso e della destra con la sinistra. I movimenti del Waraku raccolgono l'energia da tutti i punti per ottenere una piena e costante circolazione intorno al corpo. I movimenti partono da uno dei punti e formano spirali attraverso tutti gli altri per raccogliere energia ed impeto e tenerli bilanciati.

Ci sono suoni, come nomi, per ognuno dei movimenti o comportamenti del Waraku.

Questi suoni sono chiamati Kotodama o "Parole dallo Spirito". Tutte le parole, e specialmente i suoni, portano l'energia per comunicare emozioni e immagini. L'immagine del movimento è comunicata alla mente e al corpo quando questi suoni sono pronunciati, tenendo mente e corpo uniti. I suoni fondamentali sono "a", "o", "e" "i", essendo il centro "u". Questi suoni corrispondono ai punti attorno al corpo (a/paradiso, o/terra, e/fuoco, i/acqua ed u/la interconnessione). I nomi o i suoni dei "Settantacinque Jin" provengono da questi suoni fondamentali.

L'aspetto emozionale del Waraku proviene dal credere che ogni persona è nata con un nucleo, come uno spirito o un'anima, e quattro fondamentali attributi o sentimenti che sono: Felicità, Pace, Forza e Miracolo.

L'anima e i quattro attributi corrispondono ai suoni e ai punti attorno al corpo.

Tenere connesse le differenti parti della persona, cioè l'aspetto mentale, emozionale, fisico, tiene la persona bilanciata e aiuta a sviluppare l'intera persona, evitando che una parte domini le altre.

Il Waraku può essere praticato da soli o con gli altri e poichè forza muscolare, stazza fisica, età, altezza non sono importanti per il Waraku, tutti possono praticare insieme.

La pratica con gli altri è una forma di comunicazione, è un modo di dare e ricevere energia, imparando come agire e reagire con gli altri. Le abilità sviluppate da soli e con gli altri dovrebbero venire usate nella vita quotidiana. Aiutano certamente con il movimento fisico, bilanciando il corpo, ma anche in cose come la comunicazione con gli altri.

Quanto più intensamente e a lungo si pratica Waraku tanto più gli effetti sono percepiti nella vita quotidiana.