

Gōjū-ryū (剛柔流, in Giapponese sta per "stile duro-morbido", o "scuola (ryū) della durezza (Gō) e cedevolezza (jū)") è uno dei principali [stili del karate](#) di [Okinawa](#) e rappresenta una combinazione di tecniche "dure e morbide". Go, che vuol dire duro/sodo, si riferisce a tecniche di mano chiusa con attacchi lineari e diritti; Ju, che vuole dire morbido/molle, assegna tecniche di mano aperta e movimenti circolari. Maggiore enfasi viene data alla respirazione corretta. Il Gōjū-ryū utilizza metodiche che includono la fortificazione e il condizionamento del corpo, approcci di base al combattimento e esercizi con partner.

Storia

[Chojun Miyagi](#), allievo di [Kanryo Higaonna](#) (fondatore del [Naha-te](#)) fondò questo stile. Il termine GoJu fu tratto dal maestro Miyagi da un precetto di un passaggio intitolato "[Kempo Hakku](#)", in un capitolo del "[Bubishi](#)" che recita: <<Ho wa gojyu wo tondo su>>^[2], che significa "La legge dell'universo respira dura e morbida". Il Goju-ryu deriva dall'antico [Naha-te](#). GoJu vuol dire "duro" (go) e "morbido" (ju), ovvero uno stile che abbina tecniche dure a tecniche morbide. Questo stile è quello che ha ricevuto la maggior influenza cinese, poiché [Kanryo Higaonna](#) andò nella città cinese di Fuchou (odierna [Fuzhou](#)) a studiare l'arte del [Chi-chi](#) (o "boxe cinese") e il suo allievo Miyagi passò 4 anni (1904-1908) in quella città a studiare quelle forme. Si dice che Higaonna studiò lo stile "appeso" di [Shao Lin Chuan](#), uno degli stili a pugno duro o esterno del Chi-chi; Miyagi studiò quindi lo Shao Lin Chuan ma anche il [Pa Kua Chang](#) o della "palma-mano degli 8 diagrammi", uno degli stili a pugno morbido o interno. La dottrina di combinare queste due arti opposte è detta [Wu Pei Chi](#). Avendo appreso questi due stili, insieme al Naha-te di Higaonna, egli trasformò il karate nel karate di stile goju-ryu. Il Gōjū-ryū fu riconosciuto stabilmente in Giappone nell'anno 1998, quando la [Dai Nippon Butoku Kai](#) riconobbe il Goju-ryu Karate-do come un'antica forma di arte marziale (*koryu*) e come [bujutsu](#) (ovvero le arti marziali disarmate).^[3] Il riconoscimento quale *koryu bujutsu* indica un cambiamento nella visione della società giapponese nelle relazioni fra [Giappone](#), [Okinawa](#) e [Cina](#). Fino al 1998, infatti, solamente le arti marziali praticate in Giappone dai [samurai](#) venivano accettate come *koryu bujutsu*.^[senza fonte] Il Goju-ryu attualmente è suddiviso in varie scuole, di cui quella del maestro Yamaguchi è la più diffusa anche perché rimasta più fedele ai canoni tradizionali del suo fondatore Miyagi^[4]:

- la scuola [Goju-kai](#) di [Gogen Yamaguchi](#), in Italia ora rappresentata dal maestro [Luciano Masci](#)^[5].
- la scuola [DO KAI I.K.O.](#) di [Gonnohyoe Yamamoto](#); lo stile è il [Goju-ryu I.K.O.](#) e in Italia la scuola è rappresentata dal maestro [Mauro Cancellieri](#) VII Dan Kyoshi.
- la scuola [Goju-ryu U.S.A.](#) (meglio nota come U.S.A.G.A., cioè Urban Systems of America Goju Association^{[6][7]}) di [Peter Urban](#), in Italia rappresentata dal maestro [Gianni Rossato](#)^[8].
- la scuola [IOGKF](#) di [Morio Higaonna](#) e di [Tetsuji Nakamura](#), in Italia rappresentata dal maestro [Paolo Taigo Spongia](#)^[9].
- la scuola [Jinbukan](#) di [Katsuyoshi Kanei](#).
- la scuola [Jundokan International](#) di [Teruo Chinen](#).
- la scuola [Jundokan Okinawa](#) di [Eiichi Miyazato](#) e di [Tetsonuke Yasuda](#).
- la scuola [Kenshikai](#) di [Tetsuhiro Hokama](#).
- la scuola [Ken-Shin-Kan](#) di [Seiichi Yoshikata Akamine](#) e di [Raul Fernandez de la Reguera](#).
- la scuola [Okinawa Gojuryu Kenkyukai](#) di [Masaji Taira](#).

- la scuola [Okinawa-Kan](#) di [Kiichi Nakamoto](#).
- la scuola [Seigokan](#) di [Seigo Tada](#).
- la scuola [Seito Gōjū-ryū](#) di [Kanki Izumikawa](#).
- la scuola [Sengukan](#) di [Seiko Fukuchi](#) e di [Kanki Izumikawa](#).
- la scuola [Shobukan](#) di [Masanobu Shinjo](#), di [Seiki Takushi](#) e di [John Porta](#).
- la scuola [Shodokan](#) di [Seiko Higa](#).
- la scuola [Yuishinkan](#) di [Tomoharu Kisaki](#).
- la scuola [Meibukan](#) di [Meitoku Yagi](#) e di [Meitatsu Yagi](#).
- la scuola [Shinjikan](#) di [Toyama Zenshu](#).
- la scuola [Seibukai](#) di [Nakasone Kinei](#)^[10].
- il sottostile [Shoreikan](#) di [Seikichi Toguchi](#).

Caratteristiche

Molta enfasi viene data alla respirazione: la respirazione [ibuki](#). Le contrazioni muscolari, i movimenti lenti e potenti caratteristici di questo stile richiedono grande vigore fisico. La respirazione delle tecniche *go* viene detta **respirazione solare (ibuki yoo)**, mentre quella delle tecniche *ju* viene detta **respirazione lunare (ibuki in)**. La respirazione solare (go) solitamente è poco utilizzata e avviene con la parte più bassa dei polmoni, mediante l'abbassamento dei fasci addominali e l'ispirazione nasale. L'espirazione tramite la bocca, avviene in maniera rumorosa con l'aria espulsa per la contrazione addominale e la rotazione in avanti del bacino. Tutti i muscoli e tutto il corpo sono contratti al massimo (contrazione [kime](#)). Il kata che esprime al meglio questa respirazione e le tecniche *go* è il kata [Sanchin](#). La respirazione lunare (ju) è invece molto più morbida, sempre addominale ma meno profonda e quindi meno rumorosa ed è quindi usata nelle tecniche morbide e sciolte. Il kata che esprime al meglio questa respirazione e le tecniche *ju* è il kata [Tensho](#). La fascia addominale (chiamata [tanden](#)) è quindi il centro di gravità dell'uomo, il fulcro della vita, il punto da cui si sprigiona l'energia interiore ([ki](#) o secondo altre scritture *qi* o *ci*) ed è quindi la parte del corpo che va allenata maggiormente. Sempre dal tanden nasce la kime, ovvero la contrazione; l'apice della kime si raggiunge con il [kiai](#), un urlo di sfogo dato dall'unione (*ai*, contrazione del verbo *awaso*) dell'energia/spirito (*ki*), ovvero è l'arte di concentrare la propria energia mentale su di un unico punto del bersaglio col fine di distruggerlo. Il kiai si manifesta come un breve ma intensissimo urlo originato da una contrazione addominale che svuota i polmoni con l'effetto di esaltare un colpo sferrato. Inoltre, nel Goju-ryu, al fine di conservare l'equilibrio e di ottenere tecniche più penetranti, per ogni movimento si rende necessario un contro-movimento opposto in modo da ottenere una **coppia di forza**. I movimenti sono molto circolari, basati sul principio del combattimento a corta distanza (leve) e sfruttamento della forza dell'avversario (come nel [JuJitsu](#)). Questo stile presenta posture raccolte e con molta retroversione del bacino.

Filosofia

Miyagi credette che "lo scopo ultimo del karate-do era quello di creare la persona, conquistare la miseria umana e trovare la libertà spirituale".^[11] Egli dichiarò che era importante, per l'equilibrio dell'allenamento all'autodifesa, "l'allenamento della mente, o con la coltivazione del precetto

karate-do ni sente nashi ('Non c'è un primo attacco nel karate)'), enfatizzando inoltre l'importanza della "coltivazione dell'intelletto prima della forza".^[12] È lo stile che si è modernizzato di meno in quanto secondo le credenze del Goju-ryu, la sfera del karate è rappresentata da una mano e le competizioni sportive sono viste come il mignolo di essa.

Gendai budo

Nel 1933 il Gōjū-ryū fu la prima scuola di Karate ufficialmente riconosciuta dal [budo](#) nel Giappone dal [Butoku Kai](#) e unico stile di karate con una piena rappresentazione sia ad Okinawa che in Giappone. Questo riconoscimento mette lo stile Goju-ryu Karate-do fra le moderne arti marziali (o Gendai Budo).

Lo studente più promettente di [Kanryo Higashionna](#) fu [Chojun Miyagi](#) (1888 – 1953), che cominciò ad addestrarsi sin dall'età di 14 anni. Nel 1915 Miyagi ed il suo amico [Wu Xiangui](#) (conosciuto come [Go Kenki](#)) andarono a [Fuchou](#) alla ricerca dell'insegnante di Higaonna. Stettero per un anno a studiare sotto molti maestri, ma la vecchia scuola chiuse a causa della [Ribellione dei Boxer](#). Al loro ritorno, Higaonna morì. Molti degli studenti di Higaonna continuarono ad addestrarsi con Miyagi e fu a loro che egli presentò un kata chiamato [Tensho](#), che aveva adattato dal [Rokkishu](#), probabilmente la scuola della [Gru Bianca del Fujian](#)