

Il Wadō-ryū (和道流?) è uno stile giapponese di [karate](#) fondato nel 1934 dal Gran Maestro [Hironori Otsuka](#). WaDo-Ryu significa Scuola/Stile (ryu) della Via (do) della Pace/Armonia (wa). Al contrario della maggior parte degli stili di karate, che sono stati sviluppati ad Okinawa, il Wado Ryu è il primo stile di karate ad essere originario del Giappone.

## Lo stile Wado Ryu

Pur trovando le sue origini nel Te di [Okinawa](#), il Wado Ryu è uno stile in qualche modo a sé stante. La sua caratteristica principale è la fusione operata dal M. Otsuka tra lo Shindo Yoshin Ryu Jujitsu e il Rykyu Kenpo To-Te-Jitsu. Le posizioni sono comode, morbide e la distanza di combattimento è medio-corta. Lo stile pone particolare attenzione alla mobilità, alla velocità e soprattutto alla fluidità delle tecniche con un uso sapiente del [Taisabaki](#). Otsuka stesso insegnò che il proprio movimento è la manifestazione del proprio spirito. Caratteristica portante è inoltre l'ampio bagaglio di Jujitsu con lo studio approfondito di proiezioni (nage-waza), leve articolari (kansetsu waza), immobilizzazioni e strangolamenti (shime waza) che si accompagnano all'uso degli atemi waza (tecniche di percussione) derivati dal karate il cui scopo è quello di causare un trauma anatomico in zone sensibili del corpo umano per neutralizzare l'avversario nel modo più rapido possibile (con colpi alle articolazioni, al femore, all'inguine, alle ginocchia, alle fluttuanti, al fegato, alla gola, alle orecchie ecc.).

Al classico schema "attacco-parata-contrattacco" il maestro sostituì quello più efficace di "attacco-contrattacco" rifiutando dunque un contrasto cruento ma prediligendo, al contrario, l'evasione (Nagashi) e la schivata. Nei Kihon Kumite, infatti, che si possono definire la "summa" degli insegnamenti del maestro Otsuka, ritroviamo un concetto dinamico particolarissimo caratterizzato da: "schivata-contrattacco-proiezione(o sbilanciamento)" in un unico gesto tecnico. Osserviamo in ciò il principio di flessibilità (Ju) tipico del Jujitsu con l'adozione del principio di circolarità dell'Aikido. In tutto questo assume particolare importanza la rotazione delle anche. Tutte le tecniche Wado, in sostanza, richiamano all'essenzialità della difesa secondo il principio "sei ryoku zen' yo" (massimo risultato con il minimo sforzo). Fondamentale importanza assume nello studio degli atemi il controllo della respirazione e della muscolatura mediante la contrazione soltanto al momento dell'impatto per tornare immediatamente alla decontrazione muscolare.

Il programma tecnico di base dello stile comprende:

### 15 [Kata](#)

- [Pinan Shodan](#)
- [Pinan Nidan](#)
- [Pinan Sandan](#)
- [Pinan Yondan](#)
- [Pinan Godan](#)
- Kushanku
- Naihanchi
- Seishan
- Chinto

Qui terminano i kata codificati dal maestro il quale riteneva che nove forme fossero più che sufficienti per uno stile. Di questi ne furono aggiunti altri non indispensabili da altri maestri che ritennero non fidarsi di quanto sostenuto da Otsuka tra cui: Bassai, Niseishi, Wanchu, Rohai, Jion, Jitte. (A questi qualcuno aggiunge Suparimpei, Unsu, Kunpu).

42 [Kumite](#):

- 10 Ippon Kumite
- 12 Sanbon Kumite (codificati dal maestro Tatsuo Suzuki ma ormai parte integrante del metodo)
- 8 Ohyo Kumite (codificati dal maestro Tatsuo Suzuki ma ormai parte integrante della didattica Wado Ryu)
- 10 Kihon Kumite
- 2 Nihon Kumite

Alla pratica superiore appartengono:

- 10 Tanto Dori (difesa da coltello. Essendo di tradizione dell'Aikido, il maestro Otsuka era solito dimostrarli indossando l'[hakama](#))
- 5 Tachi Dori (difesa da spada)
- 5 Idori (tecniche di difesa in [seiza](#))

Dal punto di vista psicomotorio, il Wado Ryu in generale, considerate le sue peculiarità può essere consigliato a bambini a partire da 5 anni indirizzandoli anche al pre agonismo. Anche chi è più maturo, o anziano lo può intraprendere amatorialmente: vista la sua fluidità di movimento, può essere consigliato per tonificare polmoni, diaframma ecc ecc; inoltre nel karate ci si esercita scalzi e questo fortifica la pompa plantare rinforzando il cuore.

## I Principi del Wado Ryu

Sulla base del Rykyu Kenpo To-Te-Jitsu, Otsuka elaborò una serie di principi dinamici e di combattimento derivati dalla sua esperienza nel Jujitsu che fanno del Wado Ryu un eccellente sistema di difesa personale. Questi principi possono essere riassunti in vari punti chiave:

- Principio della flessibilità (Ju) attraverso tecniche di evasione e schivata
- Principio del "**sei ryoku zen' yo**" (massimo risultato con il minimo sforzo)
- Principio del ritorno dopo una tecnica di pugno (ikite) e di calcio (ikiashi)
- Principio del **Gosen-no-sen**: nello stesso momento in cui si blocca l'attacco dell'avversario si contrattacca
- Principio del **Sensen-no-te**: quando l'avversario cerca di attaccare prendendo l'iniziativa, viene bloccato, senza attendere la sua iniziativa e quindi attaccato prima che lo faccia lui.

Principi del movimento:

- Nagasu (lasciar correre, rapidità dell'acqua)
- Inasu (schivare, scivolare come una goccia di rugiada)

- Noru (avvolgere)
- Principio dello spostamento rapido e piccolo con posizioni raccolte e gambe meno statiche
- Principio di circolarità dell'Aikido

La filosofia del Wado Ryu

« Quando pratici il Wado-ryu come arte marziale, non significa solo impegnarti; ma anche impegnare te stesso ad un certo modo di vivere; che include allenamento agli ostacoli della vita e trovare la via per un'esistenza ricca di significati per tutto

il tempo che ti è concesso su questa terra. Attraverso questo modo di vivere potrai raggiungere il Wa e vivere la pienezza della vita. Bisogna trovare il Wa attraverso l'allenamento, una volta entrato nel Wa, tu troverai molte altre vie per crescere e migliorare il tuo modo di vivere. Ti aiuterà a migliorare in tutti i settori della tua vita. »

([Hironori Otsuka](#))

## Il Wado-ryu oggi

In realtà gli stili di Wado Ryu proposti sia da Wado Academy che da Wado Kai sono differenti anche se hanno lo stesso substrato. La Wado Academy privilegia tecniche di Ju Jitsu con molte proiezioni e leve, il Wado ryu proposto dalla Wado Kay invece privilegia gli Atemi (colpi) assieme a tutto il repertorio tipico di questo stile. Si tratta dunque di punti di vista differenti ugualmente efficaci. Inoltre il Wado-ryu oggi, è lo stile più diffuso in [Giappone](#) e negli [Stati Uniti](#) viene utilizzato come terapia sperimentale per i disturbi legati allo sviluppo dei bambini e degli adolescenti (disturbi del comportamento, l'aggressività, il disturbo da deficit dell'attenzione con iperattività). Questi studi hanno portato ad un notevole miglioramento per ciò che riguarda l'intensità, l'adattabilità e la capacità di regolazione dei propri stati emotivi.<sup>[1]</sup>