



# L'arte della spada coreana

Scritto da Fabio Scarano 03 Maggio 2010



Fabio Scarano, della DP II di Roma, ci fa conoscere l'antica disciplina dell'Haidong Gumdo, ovvero la tradizionale arte della spada coreana.



Da anni pratico le discipline marziali coreane, quali il Taekwondo, l'Hapkido e ora sono diventato una cintura nera di Haidong Gumdo.

**L'Haidong Gumdo** - Il suo nome significa "il Cammino della Spada del Mare dell'Est" e deriva dal fatto che in passato gli asiatici chiamavano la Corea "Terra del Mare dell'Est", in quanto è il primo paese asiatico ad essere illuminato dal sorgere del sole. L'antica arte della spada coreana risale all'epoca della dinastia Koguryo (37 a.C. - 668 d.C.). L'Haidong Gumdo è una disciplina che ha come obiettivo principale quello di far stare bene con se stesso ogni singolo praticante, mediante la meditazione, per imparare ad avere più cognizione del corpo e della mente e con prove pratiche di taglio, per verificare il proprio controllo del corpo. E' una disciplina che possono praticare tutti, dai bambini di 4 anni fino agli adulti oltre ai 65 anni. Si inizia con una spada di legno che ci permette di tagliare fogli di giornale, spegnere candele, ed eseguire movimenti a vuoto. In seguito al passaggio di grado superiore si inizia ad usare l'imitazione senza filo. Infine arrivati al grado di cintura nera si potrà adoperare la spada con filo con la quale si potranno tagliare canne di bambù, fasci di paglia e mele lanciate in aria. Questa disciplina è stata introdotta in Europa dal Grand Master Han Sang Hyun (responsabile europeo) e successivamente introdotta in Italia dal fondatore dell'Associazione Italiana Haidong Gumdo e Maestro, Flavio Piccioni. Al momento è praticata a Milano, Roma, Varese, Genova, Firenze, Piacenza, Salerno, Bari, Perugia e altre località. Oltre all'aspetto individuale esiste anche una forma più classica di competizione: i Campionati nazionali ed internazionali. Ogni anno vengono organizzati i Campionati Italiani, con gare di forme individuali, spegnimento della candela, taglio della carta, della mela, del bambù e combattimento dimostrativo. Ogni due anni si tengono, poi, i Campionati Europei (a rotazione nelle più importanti città europee) e i Campionati del Mondo in Corea del Sud.

**Un'esperienza di vita** - Tramite questa meravigliosa disciplina sono riuscito sia a migliorare le relazioni interpersonali sia ad aumentare la mia autostima e la mia determinazione che mi hanno portato a riprendere gli studi interrotti molti anni or sono. Ho avuto anche la fortuna di far interessare a questa filosofia di vita anche i miei due figli, che lo praticano tutti i giorni insieme a me. Il 14 Marzo 2010 si sono svolti a Milano i Campionati Italiani Open ai quali hanno partecipato numerose e fortissime squadre europee (Austria, Germania, Svizzera, ecc...) e come team di Roma abbiamo vinto diverse medaglie ed io sono arrivato 2° alla gara per istruttori vincendo una bellissima coppa. Ovviamente... i nostri bambini sono stati fantastici!! La cerimonia si è conclusa poi con la consegna al direttore tecnico europeo Master Chul Kyung Lee di una copia della nostra rivista.

Haidong a tutti!

*Nella foto: Fabio Scarano con il Master Lee ai Campionati italiani Open con in mano una copia di Pagine!*

