

IL KARATE



Il Karate-do consiste nell'apprendimento dell'autodifesa personale a mani nude attraverso il quale braccia e gambe sono preparate a fronteggiare l'attacco improvviso sferrato da uno o più avversari.

Si tratta di una disciplina marziale con la quale il karateka acquisisce un equilibrio totale, fondendo la mente con il corpo, apprendendo la tecnica di autocontrollo e tonificandosi con l'esercizio fisico.

Gli insegnamenti del M° Gichin Funakoshi (ritenuto il padre del karate moderno) sottolineano che, spesso, il primo scopo di quest'arte è quello di coltivare uno spirito sublime, la dote dell'umiltà ma che contemporaneamente occorre sviluppare una potenza fisica sufficiente ad abbattere una bestia feroce in un sol colpo.

Il M° Funakoshi battezzò il proprio stile con il nome di Shotokan (casa dell'onda di pino) riferendosi al movimento particolare del pino che, ondeggiando al vento, gli sembrò alquanto forte,

flessibile e dall'aspetto sempre giovane; così come deve essere il praticante di karate che, allenandosi costantemente, fluidamente evita gli attacchi, perchè in grado di sfruttare al massimo la propria mobilità articolare mantenendo sempre giovane il proprio fisico ed il proprio spirito

Shotokan Ryu

Lo stile Shotokan attinge dalla tradizione dello Shuri - Te, conservando e codificando una trentina di Kata. Quindici di questi, considerati la base dello stile, derivano dalle modifiche apportate a scopo didattico dal Maestro Yasutsune "Anko" Itosu, allievo del leggendario Sokon "Busho" Matsumura e a sua volta maestro di Gichin Funakoshi; si tratta, pertanto, di Kata rielaborati nei quali sono certamente visibili le connessioni con i Kata originari dello Shuri - Te, ma che tuttavia risultano profondamente diversi da questi ultimi, rappresentandone delle "stilizzazioni" di abbellimento successive e funzionali all'addestramento degli allievi (cfr. Chokki Motobu, OKINAWAN KEMPO, Osaka 1926). I quindici Kata rielaborati dal Maestro Itosu e ripresi dal Maestro Funakoshi sono: i cinque Heian (così rinominati da Itosu dall'originaria dizione "Pin-An"); i tre Tekki; Jion; Jitte; Empi; Hangetsu; Nijushiho; Gankaku; Chinte. I kata tradizionali derivano da due tipologie stilistiche originarie, non inquadrabili in veri e propri stili: Shorin e Shorei, l'uno caratterizzato da maggior agilità e velocità di spostamento, quindi più adatto ai combattimenti a lunga distanza, l'altro basato su tecniche potenti e posizioni stabili e quindi più adatto ai combattimenti ravvicinati.

Kata di base

Taikyoku - Prima causa (Shorin)

Heian Shodan - Mente pacifica n.1 (Shorin)

Heian Nidan - Mente pacifica n.2 (Shorin)

Heian Sandan - Mente pacifica n.3 (Shorin)

Heian Yondan - Mente pacifica n.4 (Shorin)

Heian Godan - Mente pacifica n.5 (Shorin)

Tekki Shodan - Cavaliere di ferro n.1 (Shorei)

Kata di stile

Bassai-dai - Penetrare la fortezza (Shorin) - Il Bassai dai è un kata del karate tradizionale. Il nome tradotto letteralmente significa "penetrare la fortezza". Anticamente (e tuttora in alcune scuole) è noto come Passai Dai.

Kanku-dai - Scrutare il cielo (Shorin)
Jion - Amore di Budda e riconoscenza (Shorei)
Hangetsu - Mezza luna (Shorei)
Empi - Volo di rondine (Shorin)

Kata di specializzazione

Jitte - Dieci mani (Shorei)
Tekki Nidan - Cavaliere di ferro n.2 (Shorei)
Gankaku - Gru sulla roccia (Shorin)
Bassai-sho - Penetrare la fortezza (Shorin)
Kanku-sho - Scrutare il cielo (Shorin)
Tekki Sandan - Cavaliere di ferro n.3 (Shorei)
Sochin - Forza e calma (Shorei)
Unsu - Mani di nuvola (Shorin)
Nijushiho - Ventiquattro passi (Shorei)
Gojushiho-sho - Cinquantaquattro passi (Shorei)
Gojushiho-dai - Cinquantaquattro passi (Shorei)
Chinte - Mano straordinaria (Shorei)
Meikyo - Specchio luminoso (Shorei)
Jiin - Tempio dell'amore di Budda (Shorei)
Wankan - Corona di Re (Shorei)

DOJO KUN- Principi Morali

DÅ = via, jo = luogo - letteralmente significa luogo dove si studia e si segue la via.

Hitotsu jinkaku kansei ni tsutomuru koto - cerca di migliorare il carattere

Hitotsu makoto no michi o mamoru koto - cerca di percorrere la via della sincerità

Hitotsu doryoku no seishin o yashinai koto - cerca di rafforzare la costanza dello spirito

Hitotsu reih o omonzuru koto - cerca di imparare il rispetto universale

Hitotsu kekki no yu o imashimuru koto - cerca di acquistare l'autocontrollo

Shoto Nijyukun - 20 Concetti Basilari

I venti punti fondamentali dello spirito del Karate insegnati dal maestro Gichin Funakoshi:

Il Karate comincia e finisce con il saluto (rei)

Il Karate non è mezzo di offesa o danno (Karate ni sente nashi)

Il Karate è rettitudine, riconoscenza

Il Karate è capire se stessi e capire gli altri
Nel Karate lo spirito viene prima dell'azione
Il Karate è lealtà e spontaneità
Il Karate insegna che le avversità colpiscono quando c'è rinuncia
Il Karate non si vive solo nel Dojo
Il Karate è regola per tutta la vita
Lo spirito del Karate deve animare tutte le azioni
Il Karate va tenuto vivo con il fuoco dell'anima
Il Karate non è vincere, ma l'idea di non perdere
Lo spirito deve essere diverso a seconda degli avversari
Concentrazione e rilassamento devono essere usati nel tempo giusto
Mani e piedi come spade
Pensare che tutto il mondo può essere avversario
Il praticante mantiene sempre la posizione di guardia (Kamae), la posizione naturale (Shizentai) è solo per i livelli elevati
Il Kata è perfezione dello stile: l'applicazione è un'altra cosa
Come l'arco, il karateka deve avere contrazione, espansione, velocità ed analogamente in armonia, rilassamento, concentrazione, lentezza
Lo spirito deve sempre tendere al livello più alto

Kihon - Preparazione Fondamentale

Il Kihon è la forma di allenamento base, di parata o di attacco, su cui si basa il Karate

Kata - La Forma

Nel Kata, che significa "forma", si racchiudono le tecniche che si apprendono nel kihon. Il Karate ha una vasta gamma di kata, attraverso essi si esprime lo spirito dell'arte marziale. I kata possono essere visti come delle tecniche marziali prestabilite, per la maggior parte, nelle otto direzioni dello spazio. Il kata viene inoltre considerato come un combattimento immaginario contro uno o più avversari.

Kumite - Il Combattimento

Il kumite è l'ambito nel quale vengono messi in pratica tutti gli insegnamenti ricevuti. Idealmente non deve essere vista come una lotta tra due persone, in quanto nel kumite vige la regola del rispetto reciproco e si deve sempre cercare di imparare dall'avversario. Non si deve sopraffare l'avversario con tecniche scorrette in quanto egli è visto come un amico da cui imparare.

Gi - L'Abito

In quasi tutte le arti marziali è uso allenarsi indossando un abito gi (pronuncia: ghi) adeguato; nel Karate quest'abito è il karate-gi, composto da una giacca (uwagi), da un paio di pantaloni (zubon) di cotone bianco e da una cintura (obi) il cui colore designa il grado raggiunto dal praticante, da cintura bianca fino a nera. Successivamente esistono altri gradi, detti dan, di cintura nera (dal sesto dan in poi la cintura diventa bianca e rossa).

Si dice che la vera pratica del Karate non inizia con la cintura bianca, ma da cintura nera, poiché solo con il raggiungimento di questo livello si inizia ad essere consapevoli dei propri mezzi. Pertanto, raggiungere il primo dan di cintura nera non dev'essere visto come punto di arrivo ma come punto di partenza per migliorarsi ulteriormente.

Ad Okinawa per esercitarsi si indossava una gonna pantalone che consentiva una maggiore libertà di movimento, ben distinta dal tradizionale abito giapponese (hakama), che non fu mai indossato ad Okinawa mentre è ancora oggi usato in molte arti del Budō (Kendo, Kyudo, Aikido).

Fu il maestro Gichin Funakoshi ad adottare il vestito che ancora oggi viene usato nel Karate: derivato dall'abito dei pescatori di Okinawa ed una combinazione dello judo-gi e del tradizionale hakama giapponese; il colore bianco e l'assenza di ornamento simboleggiano la purezza e la semplicità. Il kimono nella psicologia del Budō, aiuta a mettere a nudo la propria personalità cosicché ci si possa vedere per quello che realmente si è: indossare il karate-gi è un modo per rendersi conto che sul tatami le distinzioni esteriori scompaiono e che tutto ciò che tende a diversificarsi si annulla.

Funakoshi attraverso il sistema dei gradi stabilì una gerarchia basata sulla capacità tecnica, espressa attraverso i colori della cintura. Intorno alla vita si trova un importante meridiano del Ki: la cintura deve trovarsi esattamente in questo punto. La cintura permette di prendere coscienza della forza che c'è in noi e di concentrarla al meglio nella zona del ventre (hara); come la cintura non deve essere mai troppo stretta o allentata così l'hara non deve essere troppo teso o rilassato.