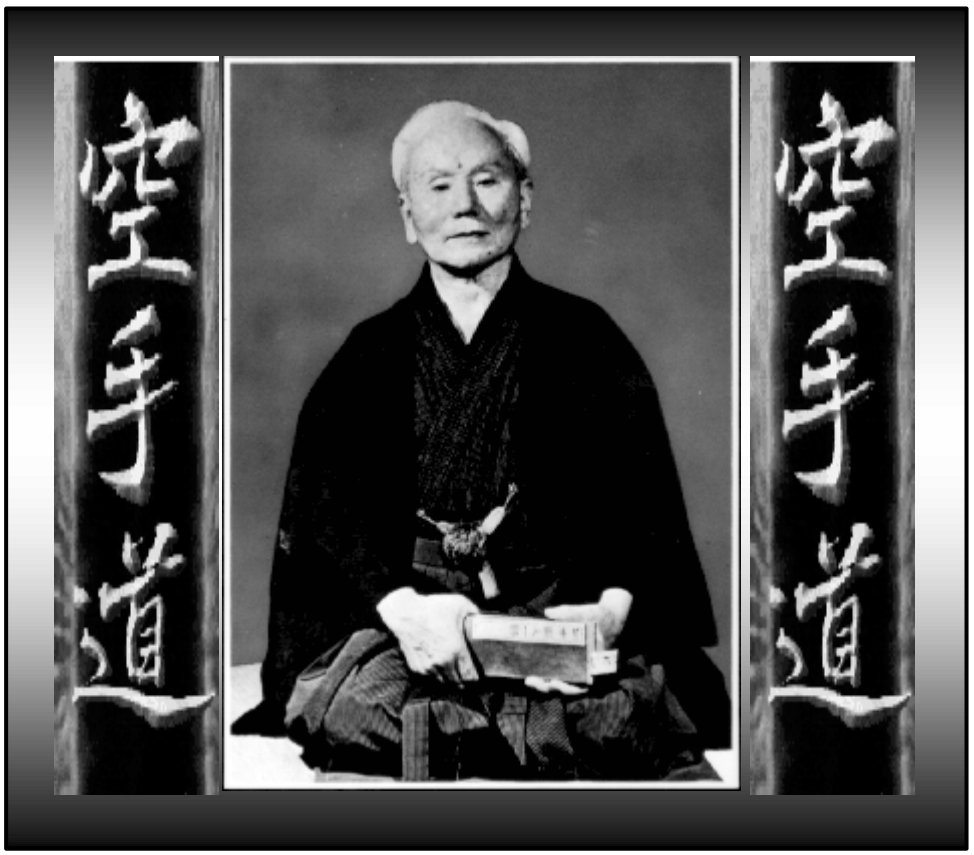


La storia del Karate

di Raffaella Carlini

Savona, Luglio 2004

Indice

LE ORIGINI 3
OKINAWA 5
LA PRIMA SCUOLA DI KARATE: SOKON MATSUMURA 9
KANRYO HIGAONNA E IL NAHA-TE 10
IL KARATE MODERNO 11
GOJU-RYU 12
SHITO RYU 13
WADO-RYU 14
SHOTOKAN 14
FUNAKOSHI E LA SCUOLA SHOTOKAN 15
L'INFLUENZA DI YOSHITAKA NELLO SHOTOKAN 17
LO SHOTOKAN DOPO LA GUERRA MONDIALE 18
LE CORRENTI DELLO SHOTOKAN 20
LA «JAPAN KARATE ASSOCIATION», J.K.A. 20
IL GRUPPO SHOTOKAI (Associazione Shoto) 20
I GRUPPI UNIVERSITARI 21
IL KARATE IN ITALIA 22
ALCUNE CURIOSITA' 23
IL KIMONO BIANCO 23
IL COLORE DELLE CINTURE DEL KARATE 23
I GRADI 23
LO SPORT 24
KATA 25
KIHON 28
KUMITE 29

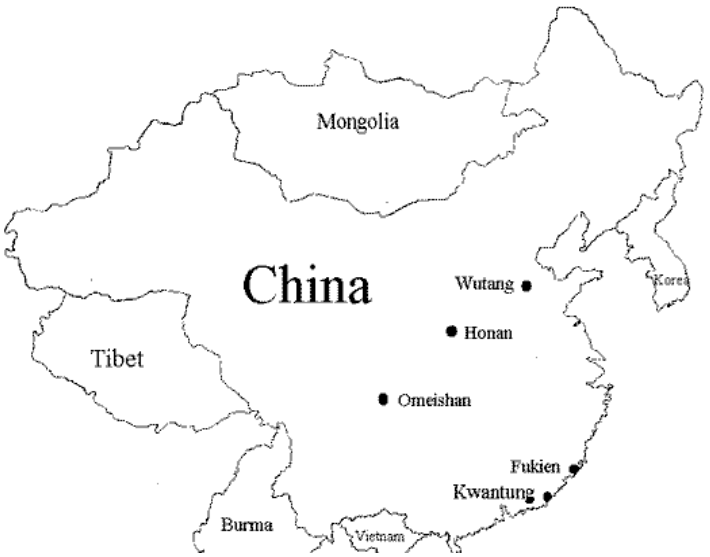
LE ORIGINI

Il Karate, che in questi ultimi anni ha raggiunto vertici di gran diffusione, è una disciplina sportiva che viene dal Giappone; come tuttavia si potrebbe supporre le sue origini non sono però radicate nella storia antica del vecchio regno di Yamato.
Sulla tomba del faraone Menes, il re guerriero che riuscì nell'intento di unificare l'Egitto, abbiamo la prima prova concreta di un metodo di combattimento simile al karate; alcune immagini al suo interno raffigurano infatti scene di combattimento a mani nude (3000 a.C.).
L'imperatore Shi-Huang-Di si fece seppellire con 7000 statue in terracotta rappresentanti soldati e cavalli con il compito di proteggerlo nell'aldilà e tutti, disarmati, mostrano la conoscenza di un'arte simile al karate (221-206 a.C.).
Probabilmente però la vera radice del karate va ricercata nel substrato culturale dell'Asia, dove da sempre è esistito l'uso di combattere corpo a corpo. E' stato accertato dagli studiosi di arti marziali che questa disciplina trova le sue origini nel Vàjramushiti, un metodo di lotta sviluppato nella casta militare degli Kshatrya dell'antica India. In molti testi esistono descrizioni di confronti di danza guerriera a mano disarmata paragonabile al Karate. In India nella casta degli aristocratici nasce l'uomo al quale la leggenda attribuisce lo sviluppo dell'antico Karate: Bodhidharma "Tamo in cinese", fondatore del Buddismo Zen. Noto ai giapponesi col nome di Daruma Tashisi e vissuto tra il V e il XVI secolo dopo Cristo, Bodhidharma inventò una serie di movimenti basati su quelli degli animali.

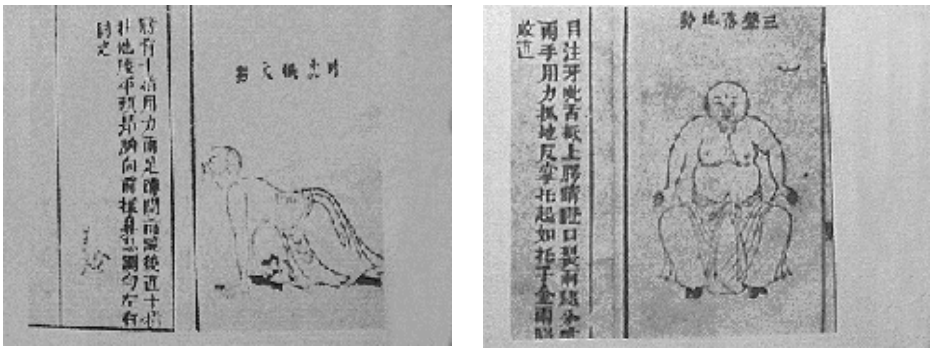


Alla morte del suo maestro egli effettuò un lungo percorso dall'India sino alla Cina per incontrare l'Imperatore ed allo scopo di insegnarvi il buddismo. Nello stesso periodo l'Imperatore cercò i primi monaci (Tao Zen) per tradurre i testi buddisti dal Sanscrito al Cinese, affinché la popolazione potesse praticare questa religione. Era un nobile progetto, ma le discrepanze di idee tra i due chiusero ogni contatto e nell'ultimo viaggio, in prossimità dei templi buddisti, il Bodhidharma volle incontrare gli stessi che tradussero i testi. Quando il Bodhidharma arrivò in prossimità di uno dei templi buddisti, i monaci vedendo arrivare un membro ufficiale di un monastero straniero, gli impedirono di entrare e lo confinarono in una caverna. Qui il Bodhidharma meditò fino a quando i monaci, rendendosi conto della validità della sua religione, cominciarono ad ammirarlo. La leggenda narra che egli forò un lato della caverna con il suo sguardo fisso e che durante questo periodo di meditazione vi fu un momento in cui fallì nel suo scopo e si addormentò; decise così di tagliarsi le palpebre, affinché questa cosa non si ripetesse. Queste cadendo al suolo generarono un albero sacro in Cina, con le foglie appunto a forma di palpebra.
Il concetto fondamentale dell'insegnamento di Bodhidharma è che vi sia un legame tra lo spirito e il corpo; è per questo che l'iter formativo da lui preposto si prevedeva durissimi esercizi fisici. Quando il Bodhidharma riunì i monaci si rese conto che questi ultimi non erano più in buone condizioni fisiche; trascorrevano la maggior parte della loro vita sui tavoli a trascrivere manoscritti. I monaci Shaolin mancavano della preparazione fisica e mentale necessaria alla pratica dei basilari esercizi di meditazione buddista e Bodhidharma volle sopperire a questa debolezza insegnando loro una serie di movimenti destinati a sviluppare le loro forze fisiche. Questi esercizi di Yoga indiano erano basati sui movimenti dei diciotto animali dell'iconografia indo-cinese ed erano le prime fondamenta del Kung-Fu Shaolin e vennero poi sviluppati in un sistema reale d'arti marziali, il Shorinji Kempo. Il Bodhidharma insegnò questi movimenti ai monaci del monastero Shaolin-Szu e la disciplina religiosa era così rigida che era necessario far ricorso a tutta la propria forza mentale e resistenza psicofisica per sopportare l'aspra vita all'interno del tempio. Da allora i monaci che si sottoposero al suo insegnamento divennero famosi per essere dei formidabili lottatori senza l'uso delle armi.
Questi esercizi fisici, col trascorrere del tempo, sono stati praticati regolarmente dai monaci e inizialmente utilizzati come autodifesa; più tardi questa metodologia di formazione, di sviluppo mentale e fisico, venne modificata e completata, divenendo quello che noi chiamiamo "Metodo

di combattimento Shaolin". Quest'arte in seguito diffusa in tutta la Cina e venne sviluppata in parecchie scuole e prese il nome collettivo di Kung Fu.
E' difficile stabilire in maniera precisa quando questi esercizi divennero delle arti marziali, probabilmente la parte marziale si è dovuta sviluppare in seguito ad una necessità di autodifesa. Quanto finora descritto non è comprovato da alcun testo scritto in quanto in passato la cultura orientale faceva solo uso di leggende e tradizioni; possiamo però affermare con sicurezza che la guerra tra il Giappone e la Cina ha avuto una parte determinante nello sviluppo del Kempo o Karate.



I più importanti Templi Shaolin presenti in Cina



Alcuni degli esercizi insegnati da Bodhidharma

OKINAWA

La tradizione popolare spesso ci ha tramandato l'idea che il karate fosse nato dalla necessità della popolazione di Okinawa, privata delle armi, di difendersi e di lottare contro gli oppressori; questa è una immagine in parte errata e analizzare brevemente la storia di quest'isola può aiutare a comprendere quali furono realmente i motori che spinsero la diffusione del karate, prima segretamente tra la nobiltà di Okinawa, poi ampiamente in tutto il Giappone.

Fin dai tempi antichi i popoli che abitavano l'isola di Okinawa erano composti essenzialmente da agricoltori e pescatori. Esistono teorie secondo le quali è ragionevole pensare che quest'isola nel corso dei secoli sia stata attraversata da flussi migratori, diretti verso il Giappone, l'ultimo dei quali in tempi in tempi pressoché recenti. E' quindi possibile che diverse etnie siano comuni ai giapponesi dell'isola principale e agli abitanti di Okinawa. Tra il sec III a.c. ed il III d.c. il Giappone evolse, sotto l'influenza della Cina, entrando nella cosiddetta età del ferro; questo è un periodo decisamente importante per il Giappone il quale assorbe completamente la cultura cinese, fondando uno stato proprio sul modello della Cina. Okinawa resta fuori da questa evoluzione rimanendo isolata e mantenendo contatti veramente minimi con entrambi. L'isolamento va avanti sino al sec. IX, quando la società di Okinawa comincia lentamente a prendere un nuovo volto; si affermano in certe regioni alcune forze locali e si introduce l'utilizzo di utensili in ferro introdotti dal Giappone. Okinawa aumenta così la propria produttività ed i suoi abitanti incrementano la loro forza in seno ad una società che stava via via prendendo forma; si verificò di conseguenza un nuovo impulso allo sviluppo culturale a cui fece seguito il Buddismo.



Durante il secolo XIV si aprì un nuovo corso nella storia di Okinawa quando alcuni capi, ciascuno per conto proprio, entrarono in contatto con la Cina, stabilendo rapporti con la dinastia Ming. Fu il re Satto per primo a volere una relazione di vassallaggio con la Cina e possiamo sicuramente affermare che in questo momento cominciarono a trasmettersi i primi elementi delle arti marziali dalla Cina. In seguito divenne compito dell'imperatore cinese conferire il titolo ai re di Okinawa, questo avveniva mediante l'invio di una ambasceria nell'isola, la quale vi risiedeva per un periodo che poteva andare anche sino a dieci mesi ed era composta sia da militari che civili. Dal 1372 al 1866 questo rituale venne ripetuto 23 volte e si suppone che abbia avuto una rilevante importanza nella trasmissione delle arti marziali.

Nel 1392 un ulteriore spinta al processo di centralizzazione del potere e del mantenimento della dipendenza dalla Cina si ebbe quando un gruppo di famiglie cinesi si insediò nell'isola; questo gruppo di immigrati praticava l'arte del combattimento, una sorta di privilegio che oltre a rafforzare le loro capacità di difesa, faceva crescere la loro autorità nella società okinawese. Nei primi anni del XV secolo Okinawa, che fino ad allora era stata governata da clan locali, venne unificata; in seguito a questa unificazione vi fu una serie di conflitti e tumulti che portarono sconvolgimenti che perdurarono sino al 1469 quando il ministro delle finanze della famiglia Sho prese il potere conservandolo per ben diciannove generazioni (sino alla fine del secolo XIX). Tutti i capi locali dovevano risiedere a Shuri, divenuta la sede del governo e fu effettuato il primo disarmo della popolazione raccogliendo tutte le armi nel castello. Questa è una tappa importante della storia di Okinawa poiché questo primo disarmo è stato un avvenimento interno e non attuato da stranieri.

Spesso la nascita del karate è stata associata ad una rivolta popolare contro un'invasore che avrebbe privato tutta la popolazione degli armamenti o un'insurrezione popolare nei confronti del governo oppressivo. La realtà era ben diversa: la popolazione non possedeva armi e tale politica mirata al disarmo toccò particolarmente i signori locali. La famiglia Sho doveva però far fronte agli attacchi provenienti dal mare, in particolare dai pirati chiamati *Wako*, originari del Giappone del sud. Col passare degli anni a causa dei rapporti e negoziati tra Giappone e Cina, la pirateria dei Wako si trasformò gradualmente in vero e proprio commercio marittimo in modo particolare con la Corea e l'Indonesia. Questi rapporti commerciali porteranno Okinawa ad essere un obiettivo importante per l'invasione giapponese.



Aggredita dal Giappone, la Cina chiamò a raccolta tutti i paesi satelliti per respingere gli invasori e anche Okinawa contribuì a ricacciare le armate giapponesi Toyotomi. Ma nel Giappone, sconvolto da secoli di lotte, scoppiava una ennesima guerra tra i vari clan tesi alla conquista del potere militare. Durante una di queste faide i Tokugawa, che regnavano da più di due secoli sul Giappone, ebbero la supremazia sulla potente famiglia degli Shimatsu e, com'era costume, il clan perdente poteva ritirarsi nei suoi feudi. Ma anche se la famiglia Shimatsu era relegata nel proprio territorio rappresentava un pericolo per i Tokugawa, i quali gli offrirono la guida di Okinawa.

Così, nel 1609, essi marciarono contro Okinawa senza troppe difficoltà visto che oramai il suo armamento era divenuto decisamente inferiore a quello dei giapponesi che per la prima volta utilizzarono le armi da fuoco e posero fine alla sua indipendenza annettendola al Giappone. I nuovi conquistatori vietarono agli isolani l'uso delle armi e chi ne veniva trovato in possesso, finiva in carcere o ucciso. Ma i fieri abitanti di Okinawa, mal sopportando i giapponesi, affinarono, nella lotta contro i nuovi invasori, le uniche armi in loro possesso: braccia e gambe, cioè le loro armi naturali. Esercitandosi essi divennero esperti combattenti e le loro armi divennero micidiali. E' probabile che sia le ambascerie cinesi che gli stessi cinesi trasferiti praticassero un'arte da combattimento e la tramandassero alle popolazioni locali, ma solamente la cerchia privilegiata della nobiltà aveva l'occasione di apprenderla. A Okinawa, dapprima segretamente, poi alla luce del sole, nascono così le prime scuole di Karate, tre quelle fondamentali: Shuri-te, Naha-te e Tomari-te note come Okinawa-te (mani di Okinawa).

Rimane ancora da chiarire per quale ragione gli abitanti di Okinawa si interessarono in modo particolare all'arte cinese del combattimento a mani nude, piuttosto che ad altre arti da combattimento, come spada, bastone o tiro con l'arco. Le ragioni possono essere tante; è giusto considerare il fatto che essi avessero già sviluppato diverse tecniche di difesa a mani nude, data l'interdizione che vigeva all'uso delle armi, e che trovarono nelle arti da combattimento cinesi uno stimolo per affinare le tecniche già sviluppate ed apprenderne di nuove. Ad avvalorare la tesi che in Okinawa si fosse sviluppata una tecnica, seppur ancora rozza, da combattimento ancora prima dei contatti coi cinesi, possiamo considerare anche il fatto che per lungo tempo dopo il contatto cinese vi fu una sorta di contrapposizione di termini nel definire quella che era l'arte cinese To De e quella sviluppatasi in loco Okinawa Te, a sua volta divisa in ***Tomari Te***, ***Naha Te*** e ***Shuri Te*** a seconda della città di origine.

Identifichiamo quindi:

- Shuri-te per designare la scuola di Matsumura, che si sviluppa attorno al palazzo
- Tomari-te per designare un'altra scuola che si sviluppa nella città vicina
- Naha-te per designare la scuola dei cinesi del villaggio di Kume.



Shuri



Naha

Il Tomari-te assomiglia molto allo Shuri-te in quanto le due scuole rappresentano un'arte del combattimento prodotta dalla cultura di Okinawa mentre nel villaggio di Kume, che ebbe un ruolo importante per cinque secoli, prese il nome di Naha-te.
L'origine dell'arte chiamata Naha-te nel secolo XIX è quindi relativamente ben conosciuta; restano invece più oscure le origini dello Shuri-te e del Tomari-te. Le dominazioni cinese e giapponese hanno avuto ripercussioni ben distinte sulla formazione del karate ad Okinawa, quella cinese si era stabilita con il consenso della dinastia di Okinawa per sviluppare la produzione e il commercio dell'isola, quella giapponese fu imposta nel 1609 con la forza. La società di Okinawa dovette progressivamente riorganizzarsi ed i vassalli, i cui privilegi erano stati progressivamente ridotti, dovettero fondersi insieme agli altri strati sociali per assicurarsi la sopravvivenza. Possiamo dunque pensare che la diffusione dell'arte del combattimento degli antichi vassalli tra commercianti, artigiani, contadini, pescatori sia stata il prodotto della mobilità sociale di Okinawa causata dalla dominazione giapponese.
L'arte del combattimento praticata dai cinesi che abitavano dal 1392 nel villaggio di Kume è stata verosimilmente divulgata sotto il vincolo del segreto ad alcune famiglie nobili e questo malgrado la chiusura del villaggio. Quest'arte, praticata segretamente, costituiva uno dei privilegi di questo gruppo di famiglie cinesi, che hanno avuto dal secolo XIV un ruolo importante negli affari del regno di Okinawa.



Questa comunità non era isolata dalla sua cultura d'origine, con la quale intratteneva regolari contatti e tramite questa comunicazione si andò creando un'arte del combattimento arricchita di nuove conoscenze. Altri fatti mostrano che la diffusione verso l'esterno dell'arte del combattimento a partire dal villaggio di Kume fu per lungo tempo minima e che solo a partire dal secolo XIX cominciò a filtrare al di fuori sotto il nome di Naha-te, poiché questo villaggio dipendeva dalla città di Naha.
Dopo aver occupato Okinawa, i giapponesi della famiglia di Satsuma, mantenendo l'interdizione delle armi già vigente nell'isola, stabilirono un proprio dominio, all'interno del quale le gerarchie divennero sempre più rigide. Si trattava di un vero e proprio dominio feudale in cui la nobiltà era suddivisa in tre gradi, i vassalli in due ed i contadini. Il fatto che i nobili praticassero un'arte da combattimento era teso a sottolineare ancora di più il proprio stato sociale e a distinguere il proprio rango. Tra i secoli XVII e XVIII si verificò un generale impoverimento da parte della classe dei vassalli, che portò gli stessi ad avvicinarsi a classi inferiori e molti di loro divennero artigiani ed agricoltori. Questo è un fatto decisamente importante poiché questa "promiscuità" tra le classi sociali che prima erano rigidamente separate fece si che poco per volta vennero a formarsi canali di trasmissione attraverso i quali si sono diffuse le arti marziali, che prima erano esclusive solo della nobiltà. Fino a tutto il secolo XIX Okinawa visse sotto la dominazione sia cinese che giapponese; la signoria di Satsuma permetteva che si mantenessero i rapporti di vassallaggio con la Cina, beneficiando così in modo indiretto di una relazione marittima con quest'ultima.
In queste condizioni la cultura di Okinawa oppressa sia da quella cinese che da quella giapponese, non ha potuto svilupparsi; solo con lo sviluppo del karate nel XX secolo in tutto il Giappone, l'isola ha potuto riaffermare la propria identità.
Gli eventi storici determinarono una svolta decisiva nell'Okinawa-te.

Nella società feudale il Samurai era considerato appartenente alla piccola nobiltà e viveva agli ordini del Daimyo (grande nobiltà) e quando, durante il regno di Tokugawa, la classe dei Samurai, che aveva l'appannaggio dell'arte della guerra, subì una crisi, il tracollo investì le loro arti marziali. Dopo la restaurazione del1868, durante la quale vennero abbattuti i Tokugawa, il potere tornò all'imperatore e le arti marziali conobbero un trentennio di decadenza. In questo periodo i vari Dojo (palestre) erano disertati e tutte le arti marziali spostarono così il loro bersaglio: anziché avere come fine immediato la vittoria sull'avversario, la conoscenza dell'arte doveva servire per il miglioramento del carattere umano e per una sua elevazione spirituale. Così la parola Jutsu scomparve per far posto alla parola Do, che è un termine filosofico indicante "Via". Ken-jutsu (della spada) divenne Ken-Do; Ju-Jutsu divenne ju-Do,ecc.



Kenkichi Sakakibara (1830-1849) e Jigoro Kano, l'uno per l'arte della spada e il secondo per il Judo, furono le personalità che per prime in Giappone si fecero promotrici di questo definitivo sviluppo delle arti marziali ed ebbero l'appoggio del governo che introdusse nelle scuole questi nuovi sport. Ad Okinawa, divenuta ormai totalmente giapponese, l'Okinawa-te era senz'altro più popolare e seguito del Kendo e del Judo, i più forti combattenti ed i migliori maestri erano di queste isole e i tre caposcuola assunsero il compito di divulgare il Karate-Do in Giappone: Kenwa Mabuni per lo Shito-Ryu, Choiun Miyagi per il Goju-Ryu e Gichin Funakoshi per lo Shotokan.
Tra il 1900 e il 1920 furono i viaggi di questi e altri maestri in Giappone a facilitare l'entrata ufficiale del Karate in Giappone riconosciuta nel 1923, anno in cui Funakoshi decise di restare sul suolo nipponico per diffondere il Karate.

LA PRIMA SCUOLA DI KARATE: SOKON MATSUMURA

Le prime testimonianze di cui abbiamo certezza storica risalgono al XVII – XVIII secolo e sono spesso legate a qualche leggenda. La prima scuola di cui abbiamo origini certe è invece la scuola di di Sokon ***Matsumura*** (1809 –1899), allievo di ***Sokugawa***, uno dei signori di Okinawa che furono mandati in Cina per apprenderne la cultura e la scienza.
Tale personaggio, appartenente allo SHURI-TE, fu uno dei padri del Karate e tra i suoi allievi si possono trovare altri maestri come Anko ***Azato*** (1828–1906) e Anko ***Itosu*** (1830–1915) Kentsu **Yabu** (1866–1937, grande eroe di guerra) e ***Mabuni*** (1889-1952, fondatore dello Shito). Dello stesso periodo abbiamo notizie d'altri grandi maestri come ***Higohanna*** (1852–1915), della scuola di Naha, che ebbe come allievi ***Mabuni*** e ***Miyagi*** (1888–1953), quest'ultimo fondatore del Goju-ryu.



La storia del karate nella tradizione di Okinawa assume contorni un po' più definiti a partire da Sokon Matsumura che è stato il primo ad aver trasmesso un metodo sistematico e ciò che chiamiamo Shuri-te risale alla sua arte; il suo influsso contribuì esplicitamente alla formazione del Tomari-te.
L'importanza storica dell'arte di Matsumura sta nel fatto che vi si può scorgere l'integrazione di tre elementi culturali:

1. La tradizione del te o de, che è l'insieme delle tecniche di combattimento praticate dagli abitanti di Okinawa;
2. L'arte giapponese della spada della scuola Jigen-ryu;
3. L'arte cinese del combattimento.

Il ruolo di Matsumura nella storia del karate è tanto più importante se consideriamo che formò molti allievi. Alcuni tra loro sono divenuti anch'essi maestri e hanno diffuso l'arte e le idee del loro maestro, pur contribuendo tutti a farle evolvere.

Ecco i nomi dei suoi principali allievi:

- Anko Asato: 1828-1906
- Anko Itosu: 1830-1915
- Kentsu Yabu: 1866-1937
- Chomo Hanashiro: 1869-1945
- Chotoku Kiyan: 1870-1945

Tutti hanno contribuito alla stabilizzazione delle forme di karate e alla sua diffusione nell'isola di Okinawa; ***Itosu*** ed i suoi allievi realizzeranno la grande svolta della storia del karate, che darà forma al karate moderno come lo conosciamo ai nostri giorni. Itosu nel 1901 introdusse quest'arte nell'educazione scolastica e questo cambiamento ha un'importanza considerevole, perché prima l'insegnamento del karate era una pratica individualizzata, in cui il maestro guidava uno o due allievi alla volta, mentre con l'adozione di questo nuovo sistema divenne anche una formazione di massa o di gruppo. La pedagogia di Itosu si ispira ai metodi di formazione dei soldati che il Giappone stava importando dall'Europa, a scuola un solo insegnante dirigeva numerosi allievi gridando un comando per ogni gesto da eseguire, cosa che non esisteva nell'insegnamento tradizionale del karate. Itosu elaborò, a partire dalle sue prime esperienze con gli scolari, dei kata destinati all'insegnamento scolastico; compose a questo scopo dapprima i tre kata "Naifanchi" a partire dal Naifanchi classico, poi i cinque kata "Pinan". Classificò questi kata secondo una gradazione indicata con il suffisso "dan" che significa grado o livello, e questo metodo gli era stato suggerito dal suo maestro Sokon Matsumura partendo dal sistema di catalogazione dei kata di spada del Jigen-ryu nel quale si applica il sistema dei "dan" per la classificazione degli esercizi. Nel 1880 il Giappone istituisce la scuola elementare e superiore e nel 1901 Anko Itosu riesce a convincere l'ispettorato della pubblica istruzione a far adottare il karate come elemento dell'educazione fisica nelle scuole elementari e magistrali di Okinawa, si apre così il periodo moderno del karate in cui l'isola di Okinawa viene assunta come patria del karate inteso come tale. L'insegnamento del karate nella scuola è stato, ai suoi inizi, assicurato principalmente dai due allievi di Itosu, Yabu e Hanashiro. Il loro insegnamento non era sempre una ripresa dretta e sistematica delle idee del maestro ma l'entrata del karate nel sistema scolastico segna una svolta che, al di la della tendenza rappresentata da Itosu, riguarda l'insieme del karate di Okinawa. Quest'arte si stava formando, e le sue particolarità cominciavano ad affermarsi in una relazione continua con l'arte cinese del combattimento. La formalizzazione che accompagna l'introduzione del karate nella scuola pubblica, comincia a istituzionalizzare e ad irrigidire la nuova disciplina e progressivamente gli adepti iniziarono a considerare il karate come un'arte classica, conclusa, dove la cosa più importante era rispettare la tradizione e affermare la legittimità della sua filiazione.

Kanryo Higaonna e il Naha-te



Kanryo Higaonna, nato a Naha nel 1852, partì per la Cina per studiare approfonditamente l'arte del combattimento che aveva cominciato ad apprendere sotto la direzione di un adepto di Kume. Dopo un soggiorno di quindici anni in Cina, ritornò ad Okinawa e fondò una scuola anch'essa chiamata NAHA-TE. Storicamente il Naha-te implica quindi il Naha-te dei cinesi del villaggio di Kume e la scuola fondata da Hgaonna, che ne è parzialmente derivata. Il Naha-te di Higaonna è stato ripreso dal suo allievo Chojun Miyagi che, come il suo maestro, andò a studiare in Cina. Egli ha chiamato la sua scuola Goju-ryu. Fu cosi che la tradizione del Naha-te, erede fedele dell'arte cinese del combattimento, venne perpetuata da questa scuola fino ai giorni nostri. Di fatto possiamo oggigiorno trovare numerosi aspetti comuni tra Goju-ryu e l'arte del combattimento del sud della Cina.

IL KARATE MODERNO

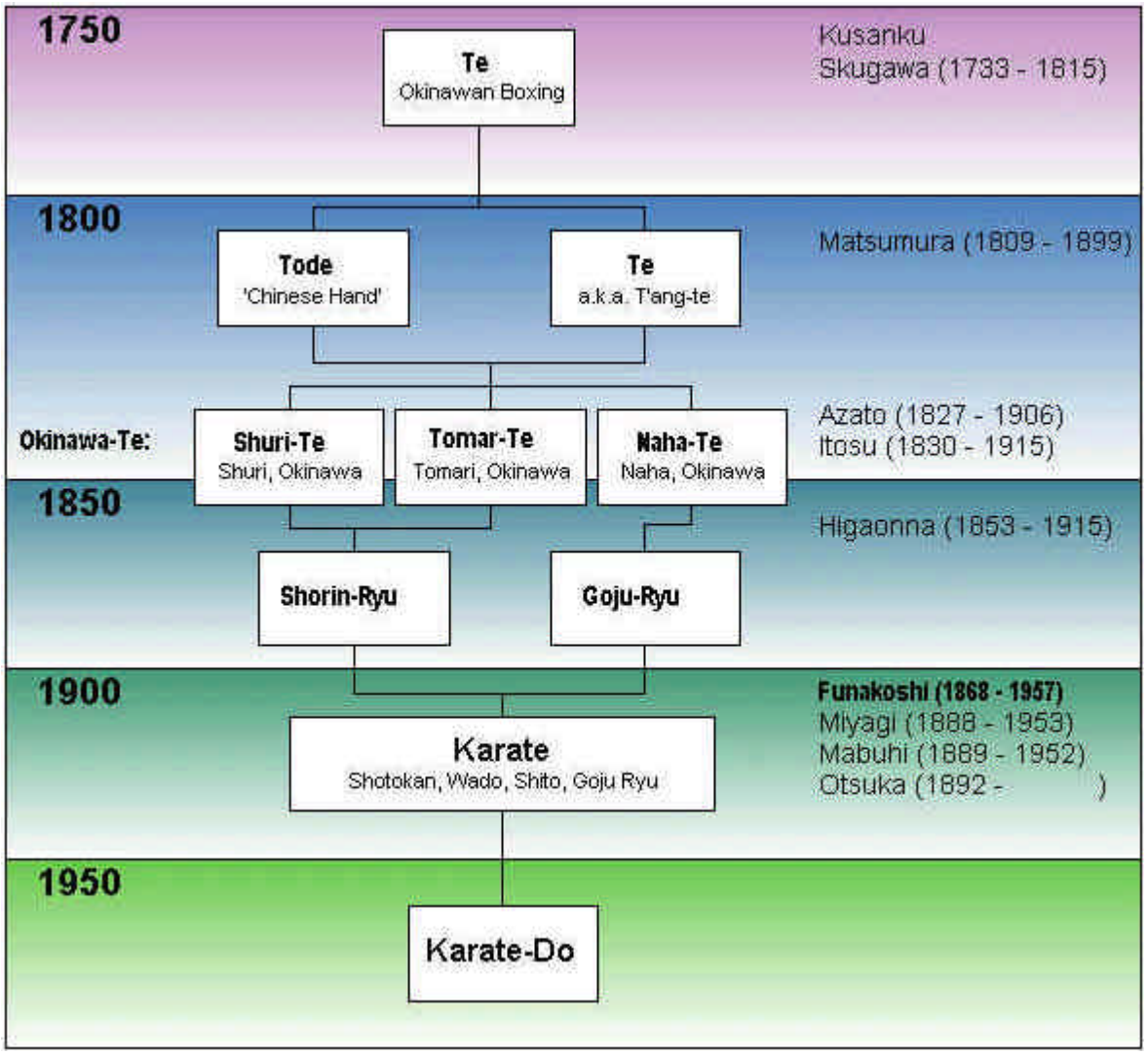
L'opera di riforma apportata da Itosu al karate classico per alcuni è stata considerata come un vero rinnovamento, per altri invece è stata un'opera dannosa, avendo portato il karate verso una forma che non ricalcava più l'antica arte. Oltre al lavoro svolto da Itosu un'ulteriore evoluzione per quanto riguardava la forma del karate fu rappresentata dall'ingresso dello stesso nelle scuole: cominciava a diventare un'arte strettamente legata alle tradizioni che dovevano essere assolutamente rispettate, senza considerare le continue evoluzioni che vi erano state sin dai tempi antichi fino a quel momento. Probabilmente, di conseguenza alle tensioni tra Cina e Giappone, Okinawa non riuscì a mantenere i contatti con l'arte cinese da combattimento e quasi certamente la cessazione di tali rapporti portò il karate a non cercare alcun tipo di evoluzione e a legarsi maggiormente a quelle che erano le tradizioni. La divulgazione vera e propria del karate cominciò intorno agli anni '20 quando Gichin Funakoshi fece conoscere lo Shuri-Te, per primo nel centro del Giappone, fondando a Tokyo la scuola Shotokan.
Nel periodo che va dagli anni '20 agli anni '30, ad Okinawa si formarono le diverse scuole, un decennio abbondante durante il quale il karate venne esportato al di fuori del piccolo "guscio" di Okinawa.
Innegabilmente il karate rimase legato all'arte cinese da combattimento, pur esistendo notevoli differenze tra i due, come pure esistono differenze tra il karate sviluppato in Giappone e quello nell'isola di Okinawa.
Le più importanti correnti di karate possono sostanzialmente essere ricondotte a cinque scuole:



Alcuni capiscuola del Karate moderno: seduto il M°Mabuni; da sx, M° Funakoshi, M° Gima, M° Otsuka, M° Konishi, Mabuni Kenei

- ✓ Le tre scuole **Shorin-ryu**, **Goju-ryu** e **Uechi-ryu**, fondate e sviluppate nell'isola di Okinawa,
- ✓ **Shito-ryu**, nata ad Okinawa ed esportata e sviluppata quasi subito in Giappone nella città di Osaka da Kenwa Mabuni,
- ✓ La scuola **Shotokan**, nata e sviluppata in Giappone nella città di Tokyo.

A Okinawa le scuole di karate sono state classificate in due correnti principali: *Shorin* e *Shorei*; la maggiore differenza tra queste due correnti stava nel fatto che l'una sviluppava il corpo, l'altra lo spirito: la scuola Shorin si preoccupava maggiormente della forza fisica e della potenza muscolare, la scuola Shorei invece era decisamente più leggera e richiama senz'altro il rapido volo del falco. Secondo questa classificazione, la scuola *Goju-ryu* si ricollega allo Shorei, la scuole *Shorin-ryu* comprende diverse diramazioni e si situa in gran parte nella discendenza di Matsumura e di Itosu, fa parte dello Shorin. La scuola *Shito-ryu* partecipa ad entrambe mentre la scuola *Uechi-ryu,* fondata nel 1897 da un contadino, il Maestro Uechi Kanei, è la ripresa di una scuola cinese introdotta a Okinawa alla fine del secolo XIX. Essa si pone quindi al di fuori di questa classificazione e proviene direttamente da una delle numerose correnti di Shaolin del Sud della Cina. Si avanza l'ipotesi che Shorin e Shorei provengano dalla stessa denominazione: "Shaolin". E' probabile che il termine Shaolin sia stato pronunciato dagli Okinawesi "Shorin" in una certa epoca, e "Shorei" in un'altra quindi questi due termini designano entrambi la "boxe del tempio Shaolin".



Schema stroico-temporale dell'evoluzione del Karate

GOJU-RYU

La scuola di Goju-Ryu fu fondata nel 1929 dal Maestro *CHOJUN MIYAGI*, il miglior allievo di Kanryo Higaonna. Nato il 25 aprile 1888 da una ricca famiglia aristocratica impegnata nel commercio di import-export, Miyagi ha cominciato ad allenarsi a all'età di 14 anni e grazie al suo talento naturale e alla sua determinazione, ha progredito molto velocemente. Esercitandosi con entusiasmo ineguagliabile Miyagi si è diventato presto l'allievo prediletto di Higaonna. Ha studiato col suo insegnante per 14 anni e alla morte di quest'ultimo avvenuta nel 1915 si recò in Cina, a Fuzhou, per visitare la città in cui il suo insegnante aveva studiato ed effettuato le proprie ricerche. Al suo ritorno ad Okinawa ha cominciato ad insegnare le arti marziali a Naha.


HANSHI MIYAGI CHOJUN

Nel 1933 il Karate è stato registrato al Butokukai (centro per tutte le arti marziali nel Giappone) e ciò ha significato per questa disciplina il riconoscimento allo stesso livello delle arti marziali altamente rispettate nel Giappone. Miyagi ha dedicato la sua intera vita al Karate, era responsabile della struttura di Naha-te (che successivamente ha chiamato Goju-Ryu) in una disciplina sistematizzata che potrebbe essere insegnata alla società in generale. Morto l'8 ottobre 1953 al-

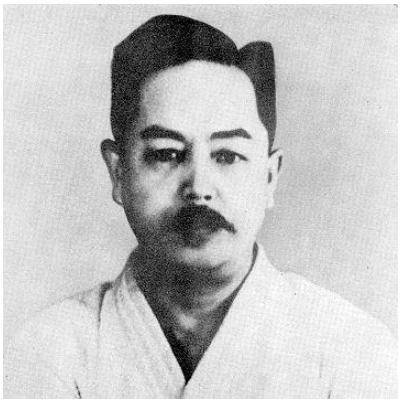
l'età di 65 anni Miyagi fu il primo maestro a dare un nome al proprio stile di Karate ispirandosi ad una poesia dedicata alle arti marziali cinesi “Ken No Taiyo Hakku”.
Il Karate GOJU-RYU (“stile duro-morbido”) è un efficace sistema di autodifesa che combina forza (go) e flessibilità (ju) e che mira al benessere fisico e spirituale dei praticanti. Lo stile si ispira ai movimenti degli animali ed ha origine dalle tecniche marziali dei templi Shaolin della regione del Fukien nella Cina del sud. Il Goju-ryu è stato concepito per il combattimento a corta distanza (sekkinsen) ed è caratterizzato da:

- posizioni alte, solide e compatte ed economicità nei movimenti;
- grande varietà di parate e tecniche a mano aperta mirate ai punti vitali (*kyusho*);
- numerose proiezioni, leve e chiavi articolari;
- numerose tecniche portate coi gomiti e con le ginocchia;
- tecniche di calcio concentrate nella parte inferiore del corpo;
- esercizi di respirazione e tecniche energetiche;
- esercizi con attrezzi.

Il curriculum del Goju-ryu prevede inoltre una ginnastica preparatoria che consiste in esercizi di riscaldamento da praticare all’inizio dell’allenamento, esercizi complementari per lo sviluppo della forza ed esercizi di rilassamento da eseguire al termine. Completano il programma gli esercizi con gli attrezzi (manubri, anelli in metallo, vasi, ecc.) per rafforzare i singoli gruppi muscolari necessari per le tecniche.
Grande importanza viene data allo studio delle forme antiche (Koryu Kata), tutte di origine cinese; un Kata è un esercizio che consiste in sequenze codificate di movimenti contenenti tecniche di attacco e parata; nel Goju-ryu sono presenti 10 Kata classici di cui 8 denominati Kaishu (forme a mano aperta, ovvero avanzati) e 2 Heishu (a mano chiusa, di respirazione Sanchin e Tensho).

SHITO RYU

La scuola Shito-Ryu è stata fondata dal Maestro *KENWA MABUNI* amico del M° Miyagi. Kenwa Mabuni nasce il 14 novembre 1889 a "SHURI", da un’antica famiglia di funzionari del re di Okinawa; di salute molto fragile viene iniziato al karate all'età di circa 10 anni da un domestico di casa. Anche il celebre maestro Itosu abita a Shuri e a tredici anni Mabuni diventa suo allievo restandogli fedele per tutta la vita. Compie i suoi studi al liceo dipartimentale di Okinawa, in seguito alla scuola navale ed al termine inizia a lavorare come insegnante a tempo determinato alla scuola elementare di Naha dove stringe amicizia con Miyagi che lo presenta al proprio maestro Higaonna. Su consiglio dell’amico Miyagi dopo il servizio militare entra nel corpo di polizia e nel 1914 diventa ispettore; resterà nella polizia per una decina di anni. Il lavoro di poliziotto facilita i suoi spostamenti nell'isola di Okinawa e gli incontri con i maestri dell'arte del combattimento. Può così raccogliere numerosi kata di karate e studiare le arti classiche dell'isola. Alla morte dei due grandi Maestri Itosu e Higaonna, Mabuni nel 1938 chiama la sua scuola SHITO-RYU dai nomi dei suoi due Maestri: in giapponese infatti ITO di (Itosu) si può pronunciare SHI ed HIGA di (Higaonna) si può pronunciare TO. La scuola Shito-ryu è oggi quella che conta il numero di kata più elevato; ai dodici del goju ryu se ne aggiungono altri trentasette; Kenwa Mabuni trasmette quindi nella scuola di Shito-Ryu un totale di 49 kata. Nessun’altra scuola pratica così tanti kata. Alcuni maestri contemporanei della scuola shito contano più di 60 kata nel repertorio della loro pratica, poiché altri kata sono stati introdotti in aggiunta a quelli che Kenwa Mabuni aveva trasmesso.



WADO-RYU

La peculiarità principale di questo stile è la sintesi operata dal Maestro *SOKE OTSUKA HIRONORI* fra il karate Shorin di Okinawa portato dal M°Funakoshi e il Ju-Jitsu della scuola Shindo Yoshin Ryu, la cui particolarità era l'utilizzo di tecniche di percussione. Egli iniziò la pratica del Karate con il M° Funakoshi a 30 anni dopo aver praticato per 15 anni il Ju Jutsu ed essere stato designato come successore del caposcuola dello Yoshin Ryu.



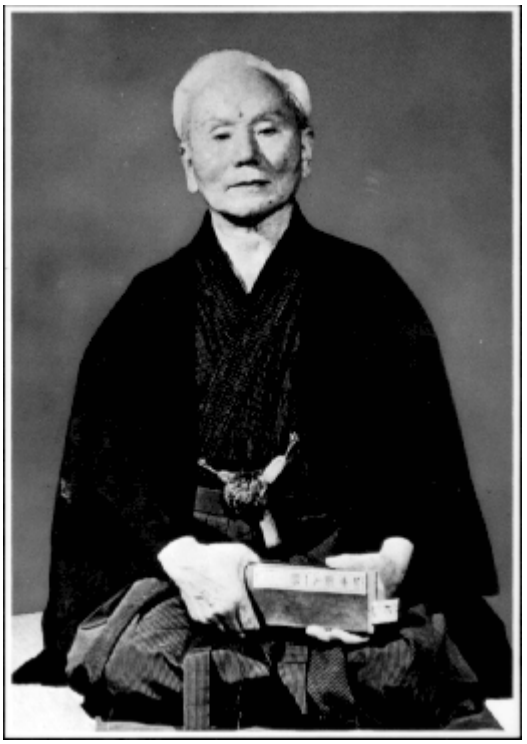
L'incontro fra i due fu proficuo per entrambi: Funakoshi trovò in Otsuka un valido allievo e collaboratore prezioso che gli fornì gli spunti necessari per elaborare uno stile di allenamento che corrispondesse all'immagine del Bu-Do fra i Giapponesi; per Otsuka fu l'occasione di integrare al suo Ju Jutsu quelle tecniche di Karate di Okinawa idonee al combattimento reale. Ma con l'andare del tempo Funakoshi, legato al mandato morale degli altri maestri di Okinawa, ritenne che Otsuka apportasse troppe modifiche alla tradizione marziale della sua terra, fatto che determinò la separazione fra i due. Otsuka, non soddisfatto della metodologia di pratica e dell'inapplicabilità nel combattimento reale di certi gesti dei kata, percorse la strada della ricerca incontrando e confrontandosi con i più grandi marzialisti del suo tempo e nel 1934 formò la sua scuola Shinsu Wa Do Ryu Karate Jutsu, dove Shinsu significa "spirito Giapponese". L'ideogramma WA viene normalmente tradotto con "Pace" e uno dei nomi con cui la tradizione nipponica definisce la propria terra è "il paese della pace" utilizzando appunto questo segno grafico. Quindi un significato diverso, e forse più aderente alla natura dello stile, potrebbe essere non solo "la scuola della via della Pace", ma "la scuola della via giapponese" del Karate e quindi il M° Otsuka eliminò "Shisu" considerandolo una ripetizione dello stesso concetto arrivando quindi alla definizione di WADO RYU KARATE DO JU JUTSU KEMPO. Le differenze fra il Wado Ryu e gli altri stili okinawensi sono notevoli. I samurai, militari armati di lame di diversa foggia e misure, avevano la necessità di difendersi dagli avversari nel caso di perdita della propria arma, e dunque svilupparono le loro tecniche disarmate con l'obiettivo di evitare il contatto anche minimo con la lama. Il Wadoryu attuale, seguendo l'insegnamento del Soke e attraverso l'opera del figlio Otsuka II, continua in qusto genere di ricerca sviluppando e approfondendo il patrimonio marziale del jujitsu e delle altre arti marziali vicine come il kenjutsu e l'aikijutsu.

SHOTOKAN

Se l'iniziatore del karate moderno è Anko Itosu, colui che lo ha diffuso in tutto il Giappone è Gichin Funakoshi; SHOTOKAN è infatti il nome moderno dello stile originario di Okinawa che venne introdotto nel 1922 in Giappone da Funakoshi.

Funakoshi e la scuola Shotokan

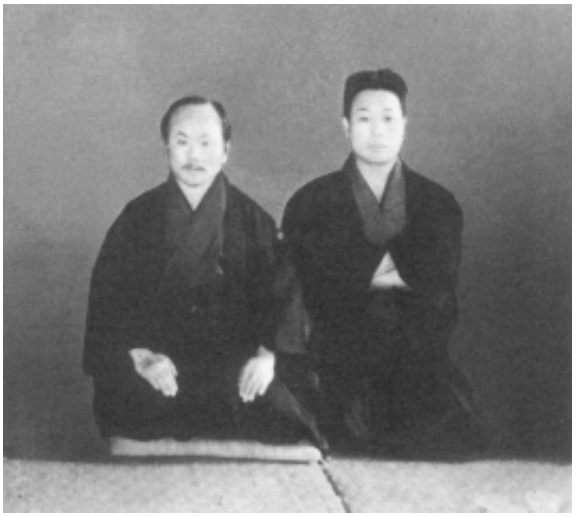
G. Funakoshi nacque a Shuri nel 1868, periodo in cui il Giappone passa dal feudalesimo all'era moderna. Appartenente ad una famiglia di funzionari molto legata alla tradizione studia il karate sotto la direzione di Asato a partire dall'età di 12 anni. L'allenamento in quel periodo si svolgeva di notte, all'aperto, spesso in un giardino, ma l'amore per le arti marziali fece si che gli si dedicasse completamente scegliendo la professione di insegnante. A 21 anni diventò insegnante a tempo determinato in una scuola elementare della città di Naha, e continuerà a mantenere l'incarico di educatore per oltre trent'anni. Nel 1921 il Principe Imperiale, in viaggio verso l'Europa, si fermò a Okinawa. Fu un avvenimento eccezionale ed in questa occasione Funakoshi venne incaricato di dirigere una dimostrazione di karate fatta dagli scolari. Nel 1922, un anno dopo questo avvenimento, venne organizzata a Kyoto un'esposizione nazionale di educazione fisica, e Funakoshi, incaricato a presentare il karate di Okinawa, rimase in Giappone per partecipare, su invito del Ministro dell'Educazione, ad un'esibizione atletico-sportiva (Tokyo 17 maggio 1922). Dato che le persone cui il karate doveva essere presentato, ne sapevano poco o niente, Funakoshi pensò che ci fosse bisogno di qualcosa che fosse di effetto. Il Karate a quel tempo era considerato una tecnica di combattimento, ma allo stesso tempo era ritenuto un qualche cosa di segreto e misterioso; ciò che Funakoshi fece fu quello di fotografare varie posizioni, kata, movimenti di mani e di piedi, ordinando le foto su tre lunghi rotoli. La dimostrazione fu un tale successo che egli, avendo programmato di tornare nella nativa isola subito dopo tale manifestazione, posticipò il rientro su richiesta di Jigoro Kano, fondatore del Judo Kodokan, che lo pregò di tenere una conferenza presso il Kodokan stesso riguardante il "Karate Do".



Funakoshi scelse come partner Shikin Gima, karateka di prim'ordine, allora studente alla Tokyo Shoka Daigaku, ma si pensava che solo un ristretto gruppo di persone avrebbe partecipato alla sua esecuzione. Così grande fu lo stupore quando videro che, al contrario, era accorso oltre un centinaio di spettatori. Lo stesso Jigoro Kano gli chiese di insegnargli qualcuno dei kata basilari e Funakoshi, sentendosi molto onorato di questa sua richiesta, accettò. Il rispetto e la cortesia che gli furono manifestati probabilmente influenzarono la filosofia e l'insegnamento del maestro di Okinawa. Diverso tempo dopo, preparandosi nuovamente per rientrare ad Okinawa, Funakoshi venne chiamato dal pittore Hoan Kosugi, che voleva imparare la sua arte; questi gli chiese di rimanere più tempo a Tokyo allo scopo di istruirlo e lo stesso Kano, colpito dal karate di Okinawa, invitò Funakoshi a rimanere in Giappone per diffondere la sua arte. All'età di 53 anni, Funakoshi abbandonò moglie e figli ad Okinawa, cominciando a vivere da solo a Tokyo, per far conoscere il karate. Non fece mai più ritorno ad Okinawa, decidendo personalmente di diffondere il Karate anche oltre i confini del Giappone.

Tra il 1926 e il 1930 Funakoshi diede un grande impulso alla diffusione del karate e consolidò ulteriormente in Giappone la sua fama di esperto; le università furono le principali sedi in cui il karate venne studiato e approfondito, subendo l'influsso di una matura ricerca filosofica e di una moderna ed evoluta metodologia di allenamento. Inizialmente il numero di studenti era veramente basso e Funakoshi fu costretto a vivere in povertà, occupandosi di innumerevoli lavori per procurasi di che vivere: lavora come portinaio in un pensionato per studenti, il suo lavoro principale è la pulizia quotidiana della casa e del giardino, la distribuzione della posta agli studenti e l'accoglienza dei visitatori. Il suo lavoro corrisponde all'affitto; gli occorre dunque guadagnare di che nutrirsi e per questo ottiene il permesso di utilizzare la sala conferenze per insegnare il karate.

Nonostante questo inizio difficile l'espansione del karate ebbe il suo via, soprattutto grazie ai molti viaggi che effettuarono i suoi allievi guidati dall'istruttore Takeshi Shimoda, il migliore tra gli studenti di Funakoshi e suo assistente personale, che si occupava di insegnare quando il maestro era impegnato. Shimoda era un esperto della scuola Nen-ryu di Kendo e aveva studiato anche nijitsu; purtroppo si ammalò poco dopo una dimostrazione fatta assieme al suo maestro e morì subito dopo. Il suo posto venne preso dal terzo figlio di Funakoshi, Gigo.



Gichin Funakoshi e Takeshi Shimoda

All'inizio gli allievi erano pochissimi ma nell'arco di due o tre anni il numero degli adepti cominciò ad aumentare; gruppi di studenti di molte università formarono dei club di Karate ed in particolare il modo di insegnamento e di trasmissione del karate in Giappone si costituirà a partire dai rapporti gerarchici tra gli studenti, rapporti che formavano degli ingranaggi dinamici tra studenti ed ex-allievi della stessa università, non soltanto nel campo dello sport o delle arti marziali, ma anche nelle relazioni di lavoro all'interno di una stessa impresa o tra aziende diverse. Di fatto tutta la dinamica sociale giapponese si basa spesso su questo tipo di relazioni gerarchiche.

Intorno al 1935 un comitato di "amici del karate" cominciò a raccogliere fondi per aprire la prima palestra di karate. Fu così che nella primavera del 1936 Gichin Funakosci mise piede per la prima volta nella nuova palestra che portava il nome di SHOTOKAN mentre il nome scelto per la scuola fu SHOTOKAY. "*Shoto*" era lo pseudonimo con cui Funakoshi firmava le sue liriche letterarie e letteralmente significa "onde di pino", "*Kan*" invece significa "Sala" e "*Kai*" "gruppo". Quindi i due termini Shotokan e Shotokai significano rispettivamente sala dove si pratica lo "Shoto" e gruppo di coloro che praticano lo "Shoto". Nel 1938 Funakoshi cambiò gli ideogrammi del karate facendoli passare da "mano cinese" a "mano vuota" sottolineando così una indipendenza dalle arti cinesi e il tipo di tecniche usate (a mani vuote).



Dojo "Shotokan" 1935

Nel 1949 Isao Obata fondò la Nihon Karate Kyokai NKK, a cui oggi appartengono il Dojo centrale Shotokan e la casa del Maestro Funakoshi, con lo scopo di aiutare il Maestro nello sviluppo del Karate-do. L'idea iniziale era quella di costituire un'associazione che includesse tutti i gruppi che praticavano il Karate-do, ma questo non accadde: anzi alcuni tra gli allievi di Funakoshi non presero parte a questa associazione, tra cui Shigeru Egami e Genshin Hironishi. Tra la fine degli anni '40 e l'inizio degli anni '50 si ebbero le prime incomprensioni all'interno della NKK dovute soprattutto all'idea una sorta di "commercializzazione" del Karate, i più illustri maestri si separarono dalla NKK, che finì nelle mani dell'università di Takushoku. Nel 1951 lo Shotokai si riunisce e si presenta come una associazione vera e propria nel 1956; i suoi fondatori Gichin Funakochi, Shigeru Egami e Genshin Hironishi avevano come obiettivo quello di preservare il karate, così come era nato, differenziandolo da quello che col tempo era diventato, ovvero solo un gesto atletico. Poichè l'interesse primario in un combattimento non era la vittoria sportiva, i vari colpi dovevano essere scagliati nei punti vitali senza provocare la morte: fu così introdotto il concetto di controllo dei colpi e quasi tutti i maestri rivendicarono questa importantissima e fondamentale innovazione, che consiste di far vibrare i colpi con la massima carica psicofisica e nell'arrestarli a pochi millimetri dal bersaglio contraendo (kime) i muscoli interessati ed emettendo il kiai.

Il Maestro Funakoshi morì nell'aprile del 1957, all'età di 89 anni. Lo Shotokai si preoccupò dell'organizzazione del Funerale, al quale la NKK non assistì e la Famiglia lasciò in eredità tutti i documenti del maestro, i nomi Shotokan e Shotokai e il suo simbolo la tigre allo Shotokai, come era suo desiderio. Shigeru Egami e Genshin Hironishi presero la direzione dello Shotokai, fino alla morte del Maestro Egami, avvenuta nel 1981, dopo la quale Hironishi ed i suoi allievi più anziani continuarono a dirigere lo Shotokai.



Il simbolo del M° Funakoshi

L'influenza di Yoshitaka nello shotokan

Anche se morì molto giovane, non ancora quarantenne, nella primavera del 1945, Yoshitaka Funakoshi (o Gigo a seconda di come si leggano i due kanji che compongono il suo nome), terzo figlio del Maestro Gichin Funakoshi, ebbe una profonda influenza sul Karate moderno.
Alla tenera età di 7 anni gli fu diagnosticata la tubercolosi, una malattia mortale prima dell'avvento degli attuali antibiotici, e i dottori dichiararono che difficilmente avrebbe vissuto fino ai 20 anni di età.
Forse anche a causa della sua malattia, Yoshitaka sembrava aver deciso di allenarsi con tutte le sue energie per raggiungere il più alto livello di maestria possibile nell'arte del Karate prima di perdere la battaglia con la vita. Cominciò l'allenamento formale nel Karate-do all'età di 12 anni anche se il suo contatto con l'arte risaliva a qualche anno prima quando guardava il padre mentre praticava presso i suoi maestri.
Spesso invitato dai due Maestri del padre, provava ad eseguire qualche Kata e sebbene non fosse di corporatura particolarmente robusta, Yoshitaka era tremendamente potente; era, e lo è tuttora, da molti considerato tecnicamente e psicologicamente come il miglior karateka di sempre. Si dice che lo stesso M° Egami lo considerasse un genio del Karate e molti sono gli aneddoti che riguardano Yoshitaka anche se è molto difficile distinguere la realtà dalla leggenda.



Mentre suo padre fu l'artefice della trasformazione del Karate da semplice tecnica di combattimento in DO cioè Via di sviluppo fisico e spirituale, Yoshitaka sviluppò, sostenuto da altri importanti artisti marziali, una tecnica che differenziò totalmente il Karate-do giapponese dall'arte originaria di Okinawa.
Nel periodo di collaborazione tra Funakoshi e suo figlio Yoshitaka venne aggiunto alla pratica del karate un sistema di graduazione di "kyu" e di "dan" di origine giapponese per designare i gradi degli allievi ed elaborare i corsi che vengono tenuti dagli allievi più anziani. Funakoshi delega, in ogni università, la responsabilità dell'insegnamento all'allievo anziano e più avanzato nel karate mentre lascia il dojo Shotokan a Yoshitaka.
Benché di salute cagionevole fin dall'infanzia, Yoshitaka diventa alla fine, al prezzo di sforzi appassionati, un esperto incontestabile della propria arte. Apporta al karate di suo padre parecchie modifiche, che quest'ultimo non sempre apprezza: introduce maggiore ampiezza e dinamismo nell'esecuzione delle tecniche e prende l'iniziativa di introdurre l'esercizio del combattimento libero nel suo insegnamento. Questo riuscì male accetto a suo padre che non aveva mai dato parere favorevole alla pratica del combattimento libero, poiché il combattimento è per la vita o la morte e al quale ci si poteva esercitare mediante pratiche di allenamento convenzionali dove ognuno cercava quotidianamente di superare i propri limiti. Numerosi conflitti erano sorti con i suoi allievi proprio per questa ragione e spesso capitava che alcuni praticassero il combattimento libero in assenza del loro maestro per provare le proprie capacità; lo stesso Yo-

shitaka si impegnava parecchio allo scopo di riuscire ad elaborare tecniche efficaci proprio per tale pratica. La sua forza di volontà e la sua forza fisica furono gli strumenti per la creazione delle nuove tecniche: furono studiate le posizioni basilari del karate, rendendole più basse e stabili in modo da sollecitare i muscoli delle gambe con uno sforzo controllato. Si scoprì inoltre l'effetto che la rotazione dell'anca produceva sulle tecniche di pugno e sui calci, constatando che tale azione manifestava un sensibile incremento della potenza con cui le tecniche venivano eseguite. Così, mentre l'antico to-de enfatizzava le tecniche di braccia, Yoshitaka scoprì ed introdusse nuove tecniche di gamba: Mawashi Geri (calcio circolare), Yoko Geri Kekomi (calcio laterale spinto), Yoko Geri Keage (calcio laterale frustato), Fumikomi (calcio battente), Ura Mawashi Geri (calcio circolare inverso) (anche se probabilmente questa tecnica venne introdotta dal M° Kase) ed Ushiro Geri (calcio all'indietro). Le tecniche di gamba venivano eseguite ricorrendo ad un più alto caricamento del ginocchio rispetto allo stile precedente. Altre innovazioni furono la torsione del busto alla posizione di semiprofilo (hanmi) e la distensione della gamba posteriore con rotazione dei fianchi nel momento dell'esecuzione delle tecniche, per realizzare l'idea di deviare l'attacco con tutto il proprio corpo.
Yoshitaka insisteva sull'importanza di utilizzare posizioni basse ed attacchi lunghi con attacchi concatenati, caratteristiche che differenziarono totalmente la pratica rispetto a quella del Karate di Okinawa; insistette molto inoltre sull'oi zuki (colpo di pugno che prosegue) e sul gyaku zuki (colpo di pugno opposto).
Queste nuove conoscenze vennero incluse nel khion (tecniche di base) del karate shotokan, per cui, dopo il 1936, i kata furono riveduti e corretti per renderli più congeniali al dinamismo del nuovo stile.
Gli allenamenti erano durissimi; Yoshitaka richiedeva ai suoi studenti il doppio delle energie che avrebbero speso in uno scontro reale per essere certo che sarebbero stati pronti a reagire in caso di bisogno. Ma di fatto si acuisce sempre più il divario tra i modi di praticare e di insegnare il karate del padre e quelli del figlio, tanto dal punto di vista tecnico quanto da quello morale. Yoshitaka Funakoshi morì nei primi mesi del 1945, e la sua morte, forse, venne accelerata dalla notizia che il dojo di suo padre era stato distrutto durante un'incursione aerea nordamericana. Lo stile attuale dello Shotokan proviene quindi di fatto più da Yoshitaka che da suo padre.

Lo shotokan dopo la guerra mondiale

Nel 1945 il dojo Shotokan, sette anni dopo la sua costruzione, fu annientato sotto i bombardamenti americani; terminata la guerra il governo di McArtur proibì la pratica delle arti marziali per la durata di due anni, trascorsi i quali i maestri sopravvissuti alla guerra e i loro allievi poterono tornare a riprendere gli allenamenti. Funakoshi, a 80 anni, ritorna a Tokyo e i suoi allievi anziani usciti dalle diverse università cominciarono a raggrupparsi per riformare la scuola Shotokan. Nel 1949 venne costituita la Japan Karate Association (**J.K.A.**) con alla testa Gichin Funakoshi, ma agli inizi degli anni Cinquanta le divergenze di opinione sui modi di praticare e di insegnare il karate ed anche sull'organizzazione della scuola crearono nuovi conflitti. Nel 1952, all'età di 84 anni, Funakoshi compì una tournèe nelle basi aeree americane per promuovere la diffusione del Karate stile shotokan; il numero dei praticanti continuò ad aumentare di anno in anno e così anche le contraddizioni in seno alla scuola. Quando Gichin Funakoshi muore nel 1957, all'età di 89 anni, sulla sua pietra tombale furono incise le parole "karate ni sente nashi" (nel karate non attaccare mai per primo).



La tomba del M° Funakoshi

Alla morte dei due Maestri Shigero Egami e Geshin Hironishi le divergenze tra gli allievi si fecero sempre più evidenti, e coloro che dovevano trasmettere l'eredità del Maestro Funakoshi, formarono diverse associazioni seguendo differenti concezioni per quanto riguardava la pratica del Karate Do. Durante gli ultimi decenni sono comparse all'interno dello Shotokai due correnti distinte: una evolutiva ed una classica. Dopo la morte di Egami avvenuta nel 1981, la corrente classica continua con il nome di Shotokai mentre la corrente evolutiva prende il nome di Shintaido. Quest'ultima è una corrente mistica che, partendo dalla pratica tradizionale del karate-do, ricerca l'energia Ki, nel senso più mistico del termine.

LE CORRENTI DELLO SHOTOKAN

La valutazione positiva della scuola Shotokan è generalmente legata all'aspetto dinamico dei movimenti. In effetti l'esagerazione delle posizioni basse e l'ampiezza dei movimenti danno la possibilità di sviluppare la forza muscolare che è necessaria per prepararsi ad una pratica duratura anche se nella realtà del combattimento, non manifestandosi il bisogno di fare questo o quel movimento esagerandone l'ampiezza gestuale e la forza, si allena l'efficacia al combattimento reale.
Su questo piano lo stile di allenamento dello Shotokan è molto esigente: il dispendio energetico è maggiore nello Shotokan che nelle altre scuole a causa del tipo di allenamento, cosa che costituisce il suo merito.
La Japan Karate Association fu formata, all'origine, da un raggruppamento di dirigenti dei club di karate universitari, tra i quali esistevano tre correnti importanti. Al momento della sua scissione, una prese il sopravvento sulle altre due, che si ritirarono. Ognuna delle tre, sviluppando le proprie particolarità, si proclamò l'erede autentica della trasmissione di G. Funakoshi. Per questo la scuola Shotokan non è oggi rappresentata da un solo gruppo. Essa comprende diverse correnti, di cui le tre principali sono:

- ✓ La Japan Karate Association (J.K.A.);
- ✓ Il gruppo Shotokai (Associazione Shoto);
- ✓ Il gruppo universitario.

LA «JAPAN KARATE ASSOCIATION», J.K.A.

E' principalmente diretta da ex-allievi dell'università Takushoku. La J.K.A. è la corrente della scuola Shotokan più conosciuta al di fuori del Giappone, ha sviluppato uno stile unificato e un sistema di competizione di kata e di combattimento. Oggi costituisce un'organizzazione internazionale indipendente.
La sua affiliazione alla WUKO "World Union Karatedo Organisation" è spesso evocata, ma non è ancora realizzata; attualmente organizza il proprio "Campionato del mondo" con kata e combattimenti: i kata vengono eseguiti con gesti ampi, il corpo in posizione bassa, le gambe ben divaricate. Vengono ricercate un'espressione di potenza e una certa estetica del movimento sono apprezzate le variazioni di ritmo (come: rapido, lento, con tempi di arresto). Il loro valore è riconosciuto come base di partenza per sviluppare, attraverso grandi movimenti, la stabilità e la potenza di cui si avrà bisogno per andare lontano nella via del karate.

IL GRUPPO SHOTOKAI (Associazione Shoto)

Lo Shotokai è oggi considerato come una scuola indipendente dallo Shotokan, ma all'inizio indicavano la stessa scuola. Shotokai significa "Associazione (kai) di Shoto" e, in origine, le due denominazioni Shotokan e Shotokai erano utilizzate dallo stesso gruppo di persone che si allenavano sotto la direzione di Funakoshi. Dopo la scissione della prima J.K.A. le due denominazioni cominceranno a riflettere differenze di stili: il gruppo Shotokai diretto da Shigeru *Egami*, uno dei migliori discepoli di Funakoshi, ha conosciuto un importante sviluppo all'università Waseda, a Tokyo. Questa Università privata, di buona reputazione, contava anche un gruppo che faceva parte della J.K.A., ma oggi l'università Waseda ha il proprio stile di karate che rimane più vicino allo stile insegnato da Gichin e Yoshitaka Funakoshi, pur includendo la partecipazione a competizioni di combattimento.



Egami utilizzava le due denominazioni, Shotokai per designare il gruppo e Shotokan per il suo dojo, come era d'altronde la logica d'origine, il suo stile si è evoluto considerevolmente, e si distingue tanto da quello di G. Funakoshi quanto da quello della J.K.A. Per questo lo Shotokan e lo Shotokai sono diventati, nel corso della loro evoluzione, due scuole differenti, Egami ha modificato considerevolmente il karate che aveva imparato da G. Funakoshi, rispettando pero le idee fondamentali di quest'ultimo.

I GRUPPI UNIVERSITARI

Esistono varie correnti di Shotokan nell'ambiente universitario giapponese. Giacché lo Shotokan si è sviluppato fin dall'inizio nei circoli universitari, ogni università mantiene la propria tradizione di Shotokan, con un'organizzazione di ex-allievi, i più anziani dei quali conservano il ricordo di G. Funakoshi. Tra questi gruppi la corrente dell'*Università Keio* è la più vecchia, e trasmette gli insegnamenti più antichi di Funakoshi anche se è poco conosciuta al di fuori del Giappone. Il gruppo dell'Università Keio faceva all'inizio parte della stessa corrente di quello dell'Università Waseda, ed entrambi si collocano oggi al di fuori della nuova J.K.A. ma la sua influenza non si è estesa al di fuori di questa università.



1930 - Dojo dell'Università di Keio

La corrente dello Shotokan-Keio rimane poco appariscente ed è solidamente organizzata attraverso la discendenza di ex-allievi e studenti, i suoi aderenti danno molta importanza alla pratica del combattimento in stile J.K.A. ma tuttavia praticano i kata esagerandone meno le espressioni di dinamismo. La posizione del corpo è più alta, le gambe sono meno divaricate, i movimenti tecnici sono più piccoli, cosa che rende questo stile meno spettacolare di quello della J.K.A. Il karate di questa università è importante per capire l'evoluzione dello Shotokan, poiché è la prima in cui Funakoshi ha insegnato, ed è quella che, nel corso della sua evoluzione, ha conservato più tracce dell'insegnamento iniziale.

La situazione attuale della scuola Shotokan è perciò molto complessa: queste tre correnti costituiscono in Giappone un'unità dinamica, lo Shotokan, con conflitti e influenze reciproci. Al di fuori del Giappone, la J.K.A. ha conosciuto una larga espansione internazionale a partire dagli anni Sessanta ed è quella che rappresenta l'immagine globale dello Shotokan. Oggi esitono 46 stili diversi di karate, ma tutti più o meno provengono dai tre più importanti:

- ✓ Goju-ryu
- ✓ Shito-ryu
- ✓ Shotokan-ryu



IL KARATE IN ITALIA

Il karate arrivò in Italia negli anni sessanta, quando coloro che avevano visto il karate in Giappone od in Francia, ne iniziarono la pratica. A Parigi c'era già un'organizzazione di karate, la scuola di Henry Plee. Plee spesso invitava molti maestri giapponesi, come Oshima, Nambu e Tetsuji Murakami, ad insegnare nella propria scuola.
La prima palestra di karate in Italia fu aperta a Firenze nel 1955 da Vladimiro Malatesti, ed i suoi allievi avevano contatti sia con Plee sia con Murakami; il gruppo crebbe ed in pochi anni contava una decina di palestre, organizzate in una federazione di nome **FIK**.
Altri gruppi iniziarono ad organizzarsi in altre città (Milano, Genova, Torino, Bologna); nacque la federazione **KIAI** a Roma, che nel 1965 si unì alla Fik in un'unica organizzazione diretta da Ceracchini, un abile manager sportivo.
Nel 1965 la JKA (Japan Karate Assiciation) mandò in Europa 4 grandi Maestri: *Taiji Kase, Keinosuke Enoeda, Hirokazu Kanazawa ed Hiroshi Shirai*. Kase si stabilì in Francia, Enoeada in Inghilterra e **Shira**i in Italia, a Milano. Il karate italiano crebbe notevolmente e a Shirai sono dovuti sia la vasta diffusione sia il buon livello del karate italiano. Gli studenti di Shirai fondarono nel 1966 l'**Aik**, che univa i gruppi di Milano, Genova e Bologna. Questa federazione operò fino al 1970 quando gli allievi di Shirai, che erano sempre ai primi posti nelle competizioni internazionali, fondarono la **FESIKA** (Federazione Sportiva Italiana Karate), una grande federazione con un centinaio di palestre ed un migliaio di affiliati.
Nel 1972 ai campionati mondiali ***WUKO*** di Parigi l'Italia, rappresentata da una squadra della Fik costituita da ex allievi di Shirai, arrivò seconda a squadre, dopo la Francia; il Giappone era rappresentato da una squadra della JKA, molto forte, che fu battuta dall'Inghilterra. Questo episodio aumentò il contrasto fra la direzione della WUKO ed i maestri della JKA e il karate mondiale si divise: la JKA uscì dalla WUKO e creò le sue organizzazioni internazionali, la *IAKF* come Federazione Mondiale e la *EAKF* in Europa.
Anche in Italia il karate fu diviso per parecchi anni fra la Fik e la Fesika, collegata alla JKA. Nel 1979 queste due grosse federazioni si unirono nella **Fikda** (Federazione Italiana Karate e Discipline Affini), una federazione associata alla *Filpj* (federazione del CONI), e anche se il karate aveva più società ed affiliati, costituendo la maggioranza della Filpj, non aveva alcuna voce nella direzione della stessa. Nel 1982 con l'ingresso del taekwondo la federazione cambia nome e diventa **FIKTEDA** (Federazione Italiana Karate Taekwondo e Discipline Affini), nel 1985 il taekwondo si separava fondando la FITA (Federazione Italiana Taekwondo) e qualche mese dopo anche un gruppo di società del karate della Fikteda passava alla Fita, che cambiava così la propria denominazione in **FITAK** (Federazione Italiana Taekwondo Karate).
Su pressione del CONI e della FILPJ, sempre con la promessa del riconoscimento ufficiale del karate, la Fikteda, per il bene del karate italiano, nel 1987 si è sciolta per confluire nella FITAK; questo ed altri fatti portarono contrasti e nel 1989 il gruppo di Shirai lasciò la federazione, con circa 400 società, fondando la *Fikta*.
Nel 1995 la Filpj si è riorganizzata, dando più peso al karate, strutturandosi in 4 settori e cambiando il nome in **FILPJK** (Federazione Italiana Lotta, Pesi, Judo e Karate); nel 2000 il settore pesi esce dalla federazione per divenire federazione autonoma, sempre nell'ambito del CONI e la Filpjk cambia nome e divenendo **FIJLKAM**: *Federazione Italiana Judo, Lotta, Karate, Arti Marziali*.
In Italia il karate è praticato da molte persone: ci sono probabilmente 1000 palestre e più di 50000 praticanti, ma la gente che ha avuto contatti col mondo del karate è molta di più: è facile incontrare qualcuno che ha fatto karate per qualche anno e poi ha smesso.

Ci sono ancora gruppi al di fuori della federazione ufficiale, come la Fikta del Maestro Shirai, collegata alla federazione di Nishiyama, e la Ski del Maestro Miura, collegata all'organizzazione di Kanazawa.

ALCUNE CURIOSITA'

L'iconografia comune del karate si basa principalmente su due elementi, la sagoma del karateka, vestito con un kimono bianco e il cui livello è riconoscibile per il colore della cintura, e la forma molto organizzata degli allenamenti collettivi. Abbiamo visto che la forma ritualizzata degli allenamenti corrisponde all'adattamento del karate all'insegnamento scolastico effettuato all'inizio del secolo XX da A. Itosu e dai suoi allievi, e che era stato loro ispirato dai metodi di addestramento militare che il Giappone aveva adottato seguendo il modello degli eserciti francese e tedesco. L'origine della divisa del karate è invece più recente.

IL KIMONO BIANCO

L'abito bianco, l'uniforme del karate, risale al 1921; prima per la pratica di questa disciplina non esisteva un abito fissato convenzionalmente. Ci si allenava sia con gli abiti di tutti i giorni, sia a torso nudo, in pantaloni corti o con la biancheria intima. Ricordiamo che il clima di Okinawa è caldo, molto caldo in estate; il problema dell'abito non si poneva quindi a differenza di Tokyo, dove l'inverno è rigido. Il kimono bianco, che e diventato progressivamente un indumento abituale e poi l'indumento ufficiale del karate, venne introdotto a Okinawa come una nuova forma della tradizione. La qualità e il colore del vestito variavano secondo le scuole. Di solito ognuno lo confezionava seguendo il modello in uso nel proprio dojo.

IL COLORE DELLE CINTURE DEL KARATE

Le cinture bianca e nera sono state utilizzate prima nel judo. Questa testimonianza ci lascia supporre che sia stato il sistema del judo ad ispirare l'introduzione di kimono bianco e cinture bianca e nera nel mondo del karate. Questa espressione implica che il colore della cintura esprima il livello del praticante. Le cinture di colori diversi sono un'invenzione recente. Dopo gli anni Cinquanta i colori si sono moltiplicati dapprima nel judo, poi, con una decina d'anni di ritardo, questo sistema è stato ripreso nel karate. Oggi il colore delle cinture assume via via più varietà. Tra la nera e la bianca si trovano la gialla, l'arancione, la verde, la blu, la marrone. Inoltre, per marcare bene la posizione di Maestro, si sono fabbricate cinture rosse o bicolori, rosse e bianche. L'idea dell'associazione tra il colore della cintura e il grado si è fissata quando è stata stabilita una forma semplificata di pratica del judo. Prima della formalizzazione del judo si indossava ufficialmente l'hakama (pantalone largo) sopra l'abito da allenamento. Cosi non si vedeva più la cintura, di cui si ignorava il colore. Invece quando J.Kano ha formalizzato l'abito da allenamento con un kimono bianco, un semplice pantalone e una cintura sopra al kimono, il colore della cintura è diventato visibile. Di qui l'idea di distinguere il livello dal colore della cintura.

I GRADI

All'inizio, nel judo, si applicava una divisione in cinque gradi e non in dieci, come al giorno d'oggi. J.Kano ha rilasciato per la prima volta un grado di 1° dan a due suoi allievi, Tsunejiro Tomita e Shiro Saigo, nel 1883. Allora aveva solo 23 anni ed elaborò, formalizzò e denominò le varie tecniche di judo esercitandosi quotidianamente con i suoi allievi. La creazione di altri gradi è andata di pari passo con la progressione di J.Kano e dei suoi allievi e con l'espansione del suo gruppo che formava il dojo Kodokan. Nel corso degli anni venti, Kano diede a Funakoshi il consiglio di applicare al karate un sistema di gradi, se desiderava realizzarne una diffusione. Fu così che nel 1924 Funakoshi rilasciò i suoi primi diplomi di 1° dan a S.Kasuya e S.Gima; per la prima volta il sistema dei diplomi era applicato nel karate; gli altri maestri di karate faranno progressivamente lo stesso e all'inizio, come nel caso del judo, verrà applicato un sistema in cinque gradi, poi, molto rapidamente, si passerà a dieci gradi.
Il termine dan era in uso in diverse discipline per esprimere il grado di una persona nelle diverse tappe della pratica della sua arte: era utilizzato nella scuola Jigen-ryu, di spada giapponese

e nel gioco del go fin dall'epoca Edo e si utilizzava generalmente per esprimere una progressione in tre gradini: sia shodan, nidan e sandan, sia shodan, chudan e jodan; tuttavia, nel budo giapponese si utilizzavano generalmente i termini kirigami, mokuroku e menkyo, per designare le tre tappe della progressione. Esistevano però delle eccezioni, e alcune scuole avevano una classificazione di gradi in sei, sette o otto dan.
Il Butoku-kai, organizzazione ufficiale che raggruppava tutte le discipline del budo, fissò, nel 1902, le modalità di attribuzione del titolo di maestri nel budo. Questo comportava tre gradini, in ordine crescente: Renshi, Kyoshi e Hanshi. L'esame è organizzato dall'associazione dei maestri di budo di più alto grado del Butoku-kai, la cui sede è a Kyoto. Il Butokukai sarà sciolto dopo la seconda guerra mondiale, e i diplomi cesseranno di essere rilasciati.

Lo sport

Il combattimento di Karate sportivo ripropone, a mani nude, l'antico duello che i samurai effettuavano con la spada. I contendenti debbono piazzare un colpo risolutivo, teoricamente mortale. I colpi sono portati alle parti più vulnerabili del corpo con quelle armi naturali che sono i pugni ed i calci: ma il colpo deve essere fermato prima che colpisca il bersaglio. Le competizioni si differenziano fra Kumite (combattimento) e Kata (forme).
La competizione di Kumite si configura come un combattimento libero fra due avversari vincolati a non nuocersi, ciò avviene attraverso il controllo di colpi (inibizione cinetica) che trasferisce l'azione-attacco dal piano reale a quello simbolico, si tratta di un combattimento rituale dove i due avversari si confrontano per ottenere la vittoria, nell'ambito disegnato dalle regole e sulla base di capacità ed abilità psicofisiche.
Considerando che le azioni debbono esprimere reali quantità di energia cinetica, comunque controllata prima del contatto, il problema dell'atleta è quello di realizzare una situazione che sintetizzi realtà (potenza) e simbolicità (controllo); è uno sport quindi in cui la vittoria premia non la "superiorità oggettiva" (come il KO del pugilato) ma la "superiorità tecnica".
Il Karate è sport agonistico per eccellenza e richiede quindi ai suoi praticanti piena maturità psico-fisica e tecnica; si giunge all'agonismo solo dopo essersi sottoposti ad una preparazione intensiva e continua e dopo aver assimilato una tecnica che consenta di dirigere colpi esplosivi ma controllati di pugno e di calcio; dopo aver acquisito ottima condizione atletica e maturità sul piano fisico, psichico e morale.
Per la ricchezza del suo contenuto motorio, il Karate ha i requisiti indicati nel considetto VARF, il possesso cioè di velocità, agilità, resistenza e forza, ai fini formativi, diretti a sviluppare le qualità del carattere, il Karate può dare in tempi brevi sensibili miglioramenti: la costante frequenza del "dojo" esalta attenzione, volontà, tenacia, spirito di sacrificio, autocontrollo, fiducia in se stessi, animo virile ed autosufficienza contribuendo a sviluppare la lealtà, il coraggio, il senso di disciplina e di responsabilità, la socievolezza.

Si tratta perciò di un'attività consigliata a giovani, donne, uomini e persone anziane e la FIJLKAM prevede la possibilità di seguire i karateka sin dalla più giovane età, sia in campo femminile che maschile, prevedendo 3 grandi gruppi:

- ✓ *"preagonisti"* → da 5 a 12 anni, suddivisi nelle categorie bambini, ragazzi ed esordienti "A";
- ✓ *"agonisti"* → da 13 a 35 anni, suddivisi nelle categorie esordienti "B", cadetti, juniores e seniores;
- ✓ "master" → da 36 a 50 anni.

KATA

Il KATA è una sorta di *combattimento immaginario* che si esegue senza avversario, dove il karateka si esibisce in una miscellanza di concentrazione, respirazione ed esplosività, in una serie di tecniche di braccia e gambe abbinate tra loro in precedenza. Il Kata (che significa "forma") è quindi una serie di movimenti prestabiliti, parate e attacchi, che raffigurano un combattimento reale con più avversari immaginari, attraverso un tracciato d'esecuzione.
I Kata sono di diversi livelli di difficoltà e vengono insegnati e fatti eseguire al karateka in funzione della propria preparazione e grado, il sapere tecnico del Karate-do è codificato nei Kata, rappresentando per i praticanti il metodo basilare per progredire nel cammino (do). Racchiude sia lo studio delle tecniche fondamentali (Kihon) che la tattica del combattimento (Kumite) rispettando il ritmo scandito dal concetto spazio-tempo fornito dalla ricerca della distanza.
Questi esercizi individuali, che si svolgono secondo ordine, ritmo e coordinazione precisa, ricercano la perfezione estetica nelle posizioni, negli spostamenti e nelle singole tecniche; tuttavia il fine ultimo è l'esaltazione dell'efficacia.
In prima analisi un Kata può essere considerato un insieme di tecniche offensive e difensive eseguite secondo un ordine prestabilito. In realtà la vera essenza del KATA non consiste nei gesti in sé, ma nel modo in cui vengono eseguiti; ideare e perfezionare un kata poteva richiedere anche diversi anni e, dal momento in cui furono creati, con il passare del tempo molteplici sono stati i cambiamenti. Non tanto per quanto riguarda l'ordine dei movimenti e la loro struttura, che non sono cambiati molto, piuttosto per quanto concerne il "modo di pensare", o meglio le interpretazioni diverse che si sono attribuite ad ogni singolo movimento con il trascorrere del tempo.
Guardando l'esecuzione di un kata, nella sua globalità i movimenti devono risultare armoniosi e fluenti e l'esecutore deve essere in grado di "irradiare" energia. Un tempo tra un movimento e l'altro c'era una pausa, ora invece la movenza continua in maniera sciolta ed elastica, sebbene ogni movimento sembra perdere così di efficacia, in realtà, quando il corpo ed i movimenti sono contratti, l'energia dispersa fa apparire le tecniche potenti. In realtà è solo colui che esegue queste tecniche a sentirle potenti, si tratta di una sorta di autosoddisfazione, viceversa un pugno soffice e rilassato, apparentemente privo di vitalità nel quale l'energia è concentrata, è in grado di sfondare ogni cosa.
Nonostante i movimenti eseguiti in un kata siano continui e fluidi, talvolta vengono eseguiti lentamente, altre volte velocemente. Questo è uno dei tre punti essenziali del Karate:

- Applicazione leggera e pesante della forza
- Espansione e contrazione del corpo
- Movimenti veloci e lenti nelle tecniche

Risulta inutile utilizzare la forza e la velocità indiscriminatamente, è necessario piuttosto dare il senso di ogni tecnica, di ogni movimento del Kata nel suo insieme, tutte le arti marziali hanno dei punti di incontro quali il ritmo, il tempo, la distanza, la respirazione ed il flusso di energia ("KI" in giapponese "CHI" in cinese).

Nonostante i Kata siano nati in epoche remote l'utilizzo delle svariate tecniche in essi contenuti si rivela tutt'ora efficacissimo trovando largo impiego in quella che è la difesa personale; oggi l'esecuzione dei kata viene effettuata tenendo in considerazione alcuni punti dello spirito originario. I kata si sviluppano su un tracciato determinato dove l'esatta esecuzione deve far coincidere il punto di arrivo con quello di partenza (*Embusen*), iniziano con il saluto indice di un mutato atteggiamento mentale pronto ad esprimere il massimo della concentrazione e della forza interiore. L'uso corretto della respirazione e della contrazione addominale devono coadiuvare ogni tecnica, caratterizzando quella risolutiva mediante il Kiai generalmente espresso in due momenti dell'esecuzione del kata.

I Dieci Elementi del Kata

1. *Yio no Kisin: lo Stato Mentale*
   Stato di concentrazione in cui il karateka deve immergersi dal momento in cui inizia il Kata. E' simile a quello che ha un cacciatore quando si trova in una foresta di animali feroci e si aspetta di essere attaccato.

2. *Inyo: l'Attivo e il Passivo*
   Il ricordo permanente, durante l'esecuzione del KATA, dell'attacco e della difesa.

3. *Chikara no Kiojaku: la Forza*
   Ogni momento e ogni posizione del KATA richiede esattamente una specifica forza e uno specifico grado di potenza da impiegare.

4. *Waza no Kankyu: la Velocità*
   Ogni tecnica e ogni posizione del KATA richiedono una specifica velocità.

5. *Taino Shin Shoku: la Concentrazione*
   Ogni posizione e ogni tecnica del KATA richiedono un grado di contrazione ed di espansione del corpo.

6. *Kokyu: la Respirazione*
   La respirazione deve essere controllata e deve essere sempre in perfetta sintonia con ogni movimento del KATA. La respirazione corretta è fondamentale nel Karate.

7. *Tyakugan: il Significato*
   Eseguire ogni tecnica come se si stesse effettivamente combattendo, rendendo realistico il Kata. Ciò è possibile soltanto ricordando il Significato di ogni movimento e visualizzarlo mentalmente.

8. *Kiai: Unione del Corpo e della Mente*
   Attraverso il Kiai il Karateka esprime il suo spirito combattivo; il Kiai è parte del KATA e va eseguito nei punti prestabiliti.

9. *Keitai no Hoji: la Posizione*
   In ogni azione del Kata si deve tenere la corretta posizione. Eseguire delle posizioni sempre uguali e corrette ci permette di tornare esattamente alla linea di partenza (EN-BUSEN).

10. *Zanshin: la Guardia*
    Stato mentale di allerta che si deve tenere a KATA terminato

I Kata tradizionali traggono le loro origini dai due antichi stili

- ✓ **Shorei** tipicamente duro, dove prevale una maggiore staticità e potenza fisica (ideale per combattimenti ravvicinati)
- ✓ **Shorin** improntato sull'agilità e velocità di spostamento (efficace per i combattimenti a distanza).

Nel corso dei secoli i due stili si sono miscelati in diverse occasioni dando forma a dei kata la cui origine è di difficile catalogazione.

Di seguito è presentata la tabella che introduce la lista dei kata che vengono praticati nelle principali scuole, può capitare che uno stesso kata venga praticato, pur avendo un nome diverso, da diverse scuole che gli apportano modifiche sebbene di lieve entità. La tabella è strutturata in maniera tale che ad ogni riga corrisponda un kata e ogni colonna ciascuna delle scuole che lo praticano, indicando per ciascuna di esse il nome che gli viene attribuito. A questa tabella va aggiunta anche la scuola Uechi-ryu, tale scuola non può essere paragonata alle altre cinque, avendo avuto evoluzioni e canali di trasmissione differenti.

Wado-ryu	*Shorin-ryu*	*Shotokan*	*Shito-ryu*	*Goju-ryu*
Pinan 1-5	Pinan 1-5	Heian 1-5	Pinan 1-5	
Naifanchi 1-3	Naifanchi 1-3	Tekki 1-3	Naifanchi 1-3	
Kosokun-dai	Kosokun-dai	Kanku-dai	Kosokun-dai	
(Seshan)	Sesan	Hangetsu	(Sesan)	(Sesan)
Chinto	Chinto	Gankaku	Chinto	
Wanshu	Wanshu	Enpi	Wanshu	
Passai-dai	Passai-dai	Bassai-dai	Passai-dai	
Jion	Jion	Jion	Jion	
Jitte	Jitte	Jitte	Jitte	
	Jiin	Jiin	Jiin	
	Kosokun-sho	Kanku- sho	Kosokun-sho	
			Shiho-Kosokun	
	Passai-sho	Bassai-sho	Passai-sho	
	Matsumura-Passai		Matsumura-Passai	
	Tomari-Passai		Tomari-Passai	
	Ishimine-Passai		Ishimine-Passai	
	Sochin	Sochin	Sochin	
	Wankan	Wankan	Wankan	
	Gojushiho	Gojushiho-dai	Gojushiho	
		Gojushiho-sho		
Rohai	Rohai 1-3	Meikyo	Rohai 1-3	
			Matsumora- Rohai	
Nijushiho	Niseshi	Nijushiho	Niseshi	
			Nipaipo	
	Unsu	Unsu	Unsu	
	Chintei	Chintei	Chintei	
			Shinpa	
	Ananko		Aoyagi	
			Juroku	
			Myojo	
			Matsukaze	
			Sanchin	Sanchin
			Tensho	Tensho
			Gekisai 1	Gekisai 1
			Gekisai 2	Gekisai 2
			Saifa	Saifa
			Seienchin	Seienchin
			Shisochin	Shisochin
			Sanseiru	Sanseiru
			Sesan	Sesan
			Sepai	Sepai
			Kururunfa	Kururunfa
Iparinpe			Suparinpei	Suparinpei

Kata Scuola Uechi-ryu

1. **Sanchin**, 2. **Sesan**, 3. **Sanseryu**, 4. **Kanshiwa**, 5. **Seryu**, 6. **Kanchin**, 7. **Kanshu**, 8. **Sechin**.

Per quanto riguarda la nomenclatura, i termini utilizzati derivano per la maggior parte dalla lingua cinese della regione del Fujian, è difficile incontrare termini tipicamente di Okinawa, oltre a questi possiamo aggiungere termini che derivano dal cinese di Pechino, dal giapponese di Okinawa, Satuma e di Tokyo: questo mescolio di parole e di termini di diverse lingue vengono a confluire in un unico linguaggio internazionale che possiamo definire come il Linguaggio del Karate.
La tavola precedentemente introdotta presenta una cinquantina di kata differenti; in realtà, pur essendo tanti, non li contempla tutti. Ve ne sono infatti altri che non rientrano in maniera diretta in questa ripartizione questo perché diverse scuole presentano differenti correnti di pensiero e tali diversità vengono proprio sottolineate dalla particolare personalizzazione del kata nei confronti della "Scuola Madre". Esistono quindi diverse versioni di uno stesso kata, dovute anche alle diverse interpretazioni personali dei maestri e anche a diversi canali di trasmissione; tenendo conto di queste varianti il numero dei kata aumenta in maniera impressionante arrivando a molte centinaia. Tradizionalmente, nella storia del Karate, vengono segnalati 61 kata differenti: di alcuni ci è stato tramandato solamente il nome, essendo andata perduta la sequenza delle tecniche.

Ciò che meglio caratterizza una scuola di karate è l'insieme dei suoi kata. Contrariamente ad altre scuole, che continuano a utilizzare le denominazioni usate a Okinawa, Funakoshi ha «giapponesizzato» le denominazioni classiche, che erano un misto di cinese e di dialetto di Okinawa. Cosi, quando lo stesso kata è praticato nello Shotokan e in un'altra scuola, la sua denominazione è doppia, cosa che causa spesso delle confusioni. L'insegnamento e la trasmissione del karate sono avvenuti senza utilizzare la scrittura ed era anche generalmente proibito utilizzare la scrittura per fissare l'insegnamento ricevuto, e questo in tutte le forme di budo. E' per questo che i kata restavano nel campo della pratica fisica con un supporto orale, quando c'era bisogno di scrivere il nome di un kata, per esempio per presentare un programma di dimostrazione erano scelti ideogrammi corrispondenti alla pronuncia del nome dei kata. La scelta degli ideogrammi poteva dunque variare da un momento all'altro, a condizione che si pronunciassero nello stesso modo.
Funakoshi insegnò nella sua scuola i quindici kata classici di Okinawa, ma scelse per ogni kata un'immagine rappresentativa, con ideogrammi che corrispondessero al sistema di pronuncia del nome giapponese; cosi la maggior parte dei kata dello Shotokan hanno un nome diverso da quello utilizzato nelle altre scuole, dove si praticano kata della stessa origine. La denominazione classica di Okinawa non evocava nient'altro che un suono, ma con Funakoshi ogni nome del kata corrisponde a un'immagine simbolica veicolata attraverso l'ideogramma e il suono.
Tra i kata occorre distinguere due gruppi:
- ✓ quelli che sono stati insegnati da G. Funakoshi,
- ✓ quelli che sono stati studiati nel dojo Shotokan, al di fuori del suo insegnamento.

Alcuni insegnanti di Shotokan pensano che i quindici kata di partenza siano largamente sufficienti e rifiutano di includere gli altri nella loro pratica e nel loro insegnamento.

KIHON

La pratica del **Kihon** consiste nell'eseguire singolarmente o in combinazione le varie tecniche che compongono il metodo del **Karate-do Tradizionale** ripetendole più volte al fine d'impadronirsi del gesto atletico a tal punto da renderlo automatico. Aumentando gradualmente la velocità d'esecuzione, ogni singolo colpo viene analizzato ed assimilato nella sua espressione ideale, lo studio della dinamica di ogni tecnica cerca di eliminare tutti i movimenti superflui per raggiungere nel minor tempo possibile la massima efficacia con il minor dispendio di energie. Questo tipo di esercizio mira, attraverso l'aumento della capacità di coordinazione, a sviluppare in egual misura sia la parte destra del corpo che quella sinistra. L'apprendimento sistematico e graduale dei principi base delle tecniche, applicate nella giusta dimensione spazio-tempo, consente di utilizzare al meglio la respirazione e l'energia a favore dell'efficacia.

KUMITE

Il Kumite è diviso in tre fasce principali: ***Kihon kumite***, ***Ju Ippon kumite***, ***Ju kumite***:

Kihon Kumite (combattimento di base)
Serve a potenziare la tecnica portata con la massima rapidità, efficacia e precisione e a sviluppare le tecniche fondamentali in funzione del livello di abilità dell'allievo.
Due atleti si dispongono uno davanti all'altro alla distanza di un pugno, uno dei due effettua il kamae (posizione di guardia) e nel Gohon Ippon Kumite (combattimento fondamentale a cinque passi) esegue gli attacchi facendo cinque passi in avanti, l'altro atleta effettua cinque parate arretrando e infine contrattacca sul posto con chudan gyaku zuki (pugno diretto al corpo).
Nel Sambon Ippon Kumite (combattimento fondamentale a tre passi) invece si eseguono gli attacchi facendo tre passi in avanti, l'altro atleta effettua tre parate arretrando e infine contrattacca sul posto con chudan gyaku zuki.

Ju Ippon Kumite (combattimento semilibero dichiarato)
Serve a migliorare la scelta della distanza (né troppo lunga perché le tecniche non sono efficaci, né troppo corta perché l'avversario è pericoloso) e del tempo in cui portare un attacco o una difesa con autocontrollo, a studiare tecniche offensive e difensive e ad allenare gli spostamenti.
Combattimento semilibero ad un passo, i due atleti si dispongono una davanti all'altro a distanza di tre metri, eseguono il kamae e alternandosi attaccano previa dichiarazione delle tecniche.

Ju kumite (combattimento libero)
Serve ad affinare la strategia e la tattica ed i momenti di debolezza dell'avversario in modo da portare tecniche controllate ma che risultino efficaci.
In italiano si può tradurre con "combattimento reale, applicazione in situazioni reali"; contrariamente a quanto si può pensare, il Kumite sportivo e da palestra, è praticato sistematicamente da meno tempo del Kihon. L'inventore di questa pratica fu il maestro Yoshitaka Funakoshi, che avendo necessità di confrontarsi con altri stili di Karate e con le arti del Budo giapponese, organizzò una serie di manifestazioni dove si seguivano regole prestabilite per determinare la reale abilità dei diversi praticanti che si sfidavano in forma pseudosportiva.
Oggi l'allenamento e la competizione sportiva sono ciò che è rimasto delle antiche sfide e dei combattimenti che si eseguivano sui campi di battaglia o per le strade degli antichi imperi orientali. Il combattimento libero rappresenta la massima espressione dell'individualità, deve essere affrontato con serenità di spirito e lealtà, rispettando la dignità e l'integrità dell'avversario. L'alto grado di concentrazione deve mantenere costantemente vigile la mente ed il corpo in modo da essere sempre pronti a sferrare la tecnica decisiva che, se pur fermata a pochi millimetri dall'impatto, deve dare il sentore certo di aver potuto neutralizzare l'avversario con quell'unico colpo. Il combattere sempre al massimo delle potenzialità senza concedere spazi, oltre a dimostrare il rispetto per l'avversario, in quanto non lo si sottovaluta, è mezzo d'accrescimento per entrambi i contendenti che, per non soccombere, sono "costretti" a perfezionarsi costantemente. La ricerca della dimensione spazio-tempo (maai) assume l'apice della sua importanza perché, mentre nel khion e nel kata è, per così dire, "calcolata", nel combattimento con un avversario reale, dotato di ritmo e strategia propri, muta continuamente.
Non vi sono tecniche prestabilite, gli atleti possono utilizzare liberamente le loro capacità fisiche e mentali, l'unica cosa i colpi devono essere controllati, arrestati sempre appena prima che giungano ai punti vitali dell'avversario.

Raffaella Carlini
raffaella@karateclubsavona.it

Karate Club Savona
www.karateclubsavona.it