



FESIK MAGAZINE

IL GIORNALE DELLA FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE E DISCIPLINE ASSOCIATE

ANNO 6 N. 2



LETTERA DEL PRESIDENTE



AIKIDO: PASSIONE SENZA TEMPO



CULTURA: HEIAN KATA



MAKOTOKAI: AUTOINTERVISTA

LETTERA DEL PRESIDENTE SEAN HENKE

A TUTTI I TESSERATI DELLA FESIK

Cari amici,
imprevedibili circostanze stanno stravolgendo la nostra vita, le nostre abitudini, le nostre certezze.

Eravamo tutti a Montecatini Terme alla fine di febbraio quando abbiamo appreso la notizia del primo caso di Coronavirus in Italia.

Soddisfatti del lavoro svolto per gli ufficiali di gara, felici di aver iniziato un percorso importante per l'attività giovanile con il primo raduno, contenti di vedere gli atleti della Nazionale allenarsi con grande energia e passione, ci siamo congedati con strette di mano e forti abbracci e dati appuntamento a marzo per lo stage docenti.

Nessuno avrebbe immaginato che in poco più di due settimane tutto sarebbe cambiato. Abbiamo dovuto chiudere le nostre palestre, evitare ogni contatto, costretti a restare in casa.

Credo che ormai tutti si siano resi conto dell'emergenza che stiamo vivendo; siamo costantemente informati dai social media, i canali televisivi dedicano ampi spazi invitando politici, medici, economisti, esperti in protezione civile.

E' nostra intenzione ricordare l'importanza delle ultime disposizioni del Consiglio dei Ministri, un dovere civico a cui tutti devono attenersi, e di far sapere che la federazione si sta impegnando a trovare tutte le opzioni possibili per realizzare quella programmazione agonistica che gli ultimi eventi hanno inevitabilmente fatto sospendere, affinché tutti gli sforzi affrontati dall'inizio della stagione possano trovare la giusta ricompensa. Capiamo perfettamente la difficoltà che devono affrontare molti tecnici, la delusione di molti atleti che vedono interrotta la propria preparazione in previsione degli appuntamenti più importanti. Il nostro pensiero va a tutti loro, consapevoli che la salute deve avere la priorità su ogni altra cosa.

In questo momento di grande incertezza dobbiamo comunque pensare al futuro in modo positivo.

Mi è capitato ieri mattina di leggere una riflessione di Francesca Morelli, psicologa e psicoterapeuta; uno scritto che mi ha fatto capire l'importanza di molte cose e che vorrei consigliare a tutti voi.

"Credo che il cosmo – sostiene Morelli – abbia il suo modo di riequilibrare le cose e le sue leggi, quando queste vengono stravolte.

Il momento che stiamo vivendo, pieno di anomalie e paradossi, fa pensare...

In una fase in cui il cambiamento climatico causato dai disastri ambientali è arrivato a livelli preoccupanti, la Cina in primis e tanti paesi a seguire, sono costretti al blocco; l'economia crolla, ma l'inquinamento scende in maniera considerevole. L'aria migliora; si usa la mascherina, ma si respira...



In un momento storico in cui certe ideologie e politiche discriminatorie, con forti richiami ad un passato meschino, si stanno riattivando in tutto il mondo, arriva un virus che ci fa sperimentare che, in un attimo, possiamo diventare i discriminati, i segregati, quelli bloccati alla frontiera, quelli che portano le malattie. Anche se non ne abbiamo colpa. Anche se siamo bianchi, occidentali e viaggiamo in business class.

In una società fondata sulla produttività e sul consumo, in cui tutti corriamo 14 ore al giorno dietro a non si sa bene cosa, senza sabati né domeniche, senza più rossi del calendario, da un momento all'altro, arriva lo stop.

Fermi, a casa, giorni e giorni. A fare i conti con un tempo di cui abbiamo perso il valore, se non è misurabile in compenso, in denaro.

Sappiamo ancora cosa farcene?

In una fase in cui la crescita dei propri figli è, per forza di cose, delegata spesso a figure ed istituzioni altre, il virus chiude le scuole e costringe a trovare soluzioni alternative, a rimettere insieme mamme e papà con i propri bimbi. Ci costringe a rifare la famiglia.

In una dimensione in cui le relazioni, la comunicazione, la socialità sono giocate prevalentemente nel "non-spazio" del virtuale, del social network, dandoci l'illusione della vicinanza, il virus ci toglie quella vera di vicinanza, quella reale: che nessuno si tocchi, niente baci, niente abbracci, a distanza, nel freddo del noncontatto.

Quanto abbiamo dato per scontato questi gesti ed il loro significato?

In una fase sociale in cui pensare al proprio orto è diventata la regola, il virus ci manda un messaggio chiaro: l'unico modo per uscirne è la reciprocità, il senso di appartenenza, la comunità, il sentire di essere parte di qualcosa di più grande di cui prendersi cura e che si può prendere cura di noi. La responsabilità condivisa, il sentire che dalle tue azioni dipendono le sorti non solo tue, ma di tutti quelli che ti circondano. E che tu dipendi da loro.

Allora, se smettiamo di fare la caccia alle streghe, di domandarci di chi è la colpa o perché è accaduto tutto questo, ma ci domandiamo cosa possiamo imparare da questo, credo che abbiamo tutti molto su cui riflettere ed impegnarci.

Perché col cosmo e le sue leggi, evidentemente, siamo in debito spinto.

Ce lo sta spiegando il virus, a caro prezzo".

Spero che queste parole possano aiutare tutti voi ad avere una visione diversa.

La storia ci insegna che ad ogni momento buio ne segue una rinascita. Non dimentichiamoci chi siamo e quello che abbiamo dato al mondo intero. L'Italia ha vissuto tanti momenti come questi e si è rialzata con forza e grande dignità. Noi siamo italiani, fieri di esserlo, orgogliosi della nostra cultura millenaria, coscienti delle nostre capacità.

Sapremo rialzarci ancora una volta. Più forti di prima.

Seau Heulle 

La Fesik compie un altro anno e prima di entrare nella nuova stagione accademica si analizzano le attività svolte e le prospettive future. Viene mantenuto tra i progetti federali più significativi l'opportunità di dare a tutti un confronto, sia tecnico che agonistico, attraverso i tre settori del Karate: Tradizionale, Generale e Contatto. Un confronto tecnico attraverso la partecipazione di grandi insegnanti Nazionali ed Internazionali per i due principali stage nazionali, il primo in ottobre a Gaeta ed il secondo in marzo aperto a tutti i tecnici federali e riservato principalmente ai docenti regionali e nazionali. Il perfezionamento dei programmi federali, lo studio dei



Kata nella piena osservanza delle direttive indicate dalle principali scuole riconosciute a livello internazionale e l'insegnamento delle strategie e tattiche di combattimento sono la base per lo sviluppo delle proprie conoscenze. Il confronto agonistico attraverso l'attenzione che la Fesik ripone sulla Squadra Nazionale, offrendo ai propri atleti la possibilità di competere nelle principali organizzazioni internazionali, dalla Wukf, World Union of Karatedo Federations, per il Karate Generale, alla Etkf, European Traditional Karate Federation, per il Karate Tradizionale. A queste si aggiunge da quest'anno l'affiliazione alla Wkmo, World Karate Martial Arts Organization, nella quale è evidente l'importanza che

viene riposta anche al Karate di Contatto e che prenderà il posto della Wuko (che dopo tanti anni chiude il discorso con la Wkf per l'attribuzione del marchio). Scopo della Wkmo, oltre alla promozione del Karate nella sua globalità e delle Arti Marziali sotto l'aspetto tecnico ed agonistico, è la divulgazione delle discipline marziali attraverso l'aspetto sociologico. "E' evidente che le Arti Marziali sono un patrimonio dell'umanità – spiega il M° Paolo Bolaffio presidente della Wkmo – ed è per questo che la Wkmo ha iniziato il processo di riconoscimento dello status di 'Tesoro dell'Umanità' presso l'Onu, le Nazioni Unite. Crediamo fermamente che le Arti Marziali possano essere un valido 'antivirus' per il mondo di oggi".

Tradizionale, Generale e Contatto sono sempre meglio rappresentati all'interno della Fesik. Una scelta vincente che sta coinvolgendo e riunendo al di sotto della federazione alcune importanti realtà del karate italiano. L'inserimento della Fesik come rappresentante nazionale italiana all'interno della Etkf ha portato il consiglio federale a promuovere nel nuovo programma federale le categorie Fukugo ed Enbu. Le prime importanti medaglie conquistate dagli atleti di Tradizionale ai campionati in Romania sono la logica conseguenza di un lavoro particolarmente accurato da parte degli insegnanti tecnici e dei selezionatori della Nazionale..

L'Accademia Nazionale Italiana Karate (Anika) prosegue, attraverso la gestione del rettore Ilio Semino, con la formazione ed aggiornamento tecnico, scientifico e culturale.

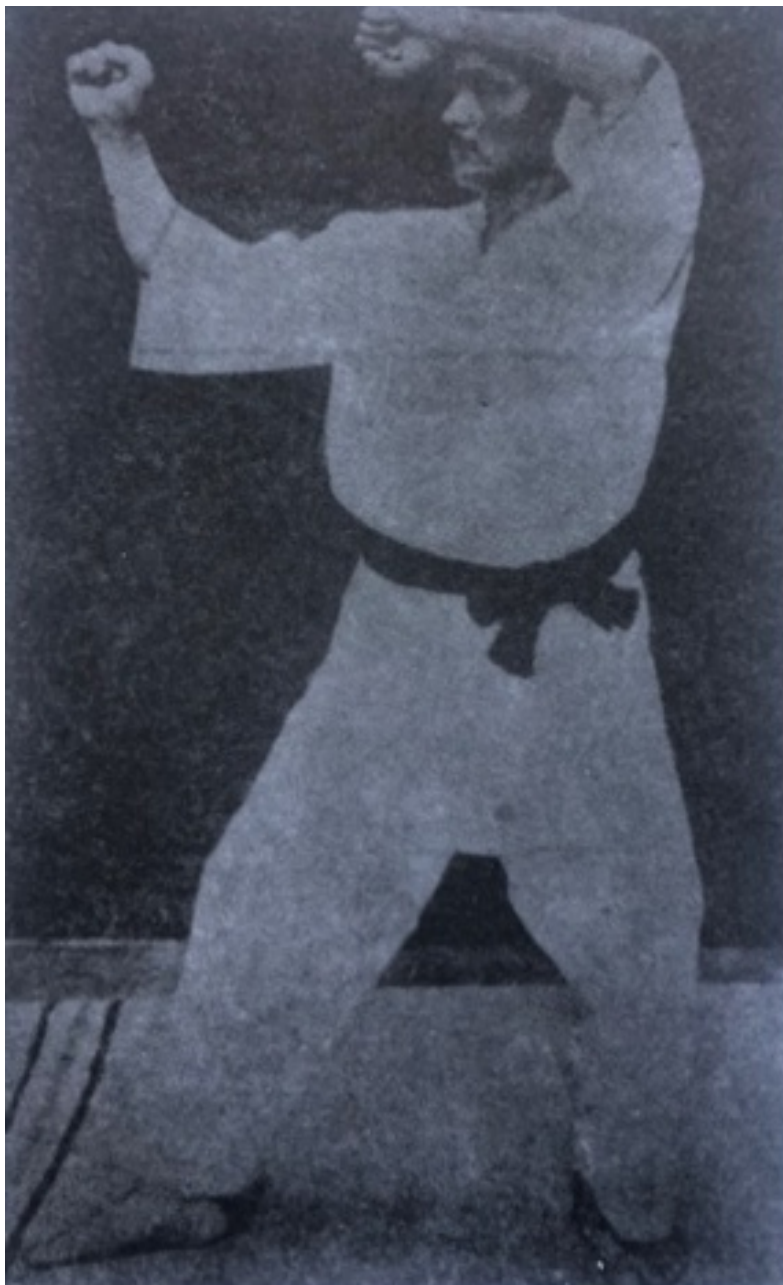
E' evidente lo sforzo economico per dare ai propri tesserati gli strumenti più moderni: un nuovo sistema di tesseramento online che consente di trasmettere facilmente tutti i dati all'ente di promozione sportiva convenzionato per l'inserimento nel registro del Coni, una nuova tessera della durata di 5 anni con la quale, attraverso il codice Qr, gli affiliati possono vedere in tempo reale l'aggiornamento dei propri gradi e qualifiche. La Federazione cresce nella qualità e nei numeri ed è evidente ogni qualvolta viene organizzato un campionato nazionale; numeri sempre elevati che poche organizzazioni possono vantare. Ancora una volta è stato registrato il record di presenze al Campionato Italiano 2019 riservato alle categorie Preagonisti dai 6 ai 14 anni.

Sempre importante è l'apporto fornito dai tecnici

Regionali. Gli stage regionali per l'acquisizione di grado consente a tutti gli affiliati di migliorare ed incrementare le proprie conoscenze. Ottimo il lavoro svolto dai Commissari o Comitati regionali, presenti su tutto il territorio nazionale.

Prosegue con tanta passione anche il lavoro svolto dalla Commissione Progetti Sociali, nata per dare importanza all'integrazione degli atleti disabili, con evidenti risultati sia sotto l'aspetto formativo che su quello agonistico. La medaglia d'oro ottenuta da Mattia Allesina, l'argento di Daniele Montanari ed il bronzo di Sara Gatti, atleti con la sindrome di down, al Campionato Mondiale Wukf, sono risultati importanti e di elevato prestigio.

Qualche variazione è stata apportata all'organigramma della Fesik. Oltre al Presidente Sean Henke, 7° Dan, il consiglio federale Fesik è composto dal Vicepresidente Evro Margarita, 7° Dan, ed dai consiglieri Francesco Romano Bonizi, 8° Dan, Michel Nehme, 7° Dan, Nicola Appartenenti alla scuola shotokan, gli Heian sono considerati kata di base. Più avanti spiegherò perchè questa definizione è un po' imprecisa. I kata Heian derivano dalla trasformazione dei kata Pinan di origine Okinawense estrapolati da Anko Itosu da Kushanku e Gojushiho in forme più semplici da insegnare ai giovani praticanti. In seguito il M° Funakoshi nella fase di passaggio giapponese li ha trasformati in Heian che significa "mente pacifica" o "pace dello spirito" anche se qualcuno sostiene che il nome è comunque legato ad un periodo molto florido del Giappone appunto Heian tra l'ottavo e il dodicesimo secolo che prende il nome dalla capitale di allora heian Kyo che è l'attuale Kyoto. In questo periodo il potere dell'imperatore inizia ad affievolirsi e inizia a delinearsi la classe militare (bushi) che dominerà il Giappone fino alla restaurazione MEIJI (1868) quando nacque Funakoshi. Pinan si traduce in "braccio sicuro" e questo nel confronto con i kata Heian fa capire che il M° Funakoshi cambiò il nome per eliminare tutto ciò che riconduceva alla matrice cinese, ma quello che produsse nei suoi insegnamenti non era molto distante dal significato dei Pinan kata. La traduzione in braccio sicuro era come dire, vai a casa sicuro e questo è decisamente vicino alla spiegazione data poi in seguito dal M° Funakoshi sugli Heian. Braccio sicuro, vai a casa sicuro inteso come acquisizione tramite la pratica dei Pinan di un



metodo efficace di difesa. Difatti, quando il maestro Funakoshi parlava della validità dei kata Heian relativamente al loro studio e alla difesa era solito affermare che una corretta conoscenza dei kata Heian conferiva la capacità di reagire e far fronte a qualsiasi situazione. I kata Pinan furono introdotti ad Okinawa intorno agli inizi del 900. Attualmente sono presenti nell'insegnamento degli stili principali che hanno mantenuto la matrice prevalentemente cinese. Le leggende sui Pinan sono molteplici. Una di queste che va in conflitto con quella citata sopra, narra che il maestro Itosu avrebbe imparato il kata da un maestro cinese che soggiornava ad Okinawa. Il kata si chiamava Channan la cui forma originale sembra andata perduta. Il maestro Itosu divise questo lungo kata in 5 parti quindi da qui ai 5 Pinan e poi Heian.

Tra lo shotokan e gli altri stili i nomi dei due kata iniziali sono invertiti. Attualmente nello shotokan il primo kata è



lo Shodan mentre negli altri stili è il Pinan Nidan. Il Pinan Nidan veniva insegnato per primo però dal confronto con lo Shodan emergeva una notevole differenza esecutiva pertanto nel passaggio dei nomi dei kata in giapponese il maestro Funakoshi rimise a posto la sequenza, C'è da dire che nella rimodulazione dei pinan e la conseguente trasformazione in Heian, si nota tantissimo il contatto di Funakoshi con i maestro Itosu. La genialità di questo grande maestro sta proprio nel fatto di essere riuscito ad adattare i Pinan ai nuovi tempi eliminando tutta l'antica matrice invasiva rendendo le tecniche più fruibili soprattutto alla classe dei ragazzi. Il maestro Funakoshi ha sposato in pieno questo concetto che si traduce in "Karate ni sente nashi" il karate non è mezzo di attacco o di danno, frase che fu scritta sulla sua tomba a testimonianza del grande insegnamento che aveva prima ricevuto e poi trasmesso.

Come dicevo in testa all'articolo, spesso quasi sempre gli Heian sono considerati kata di base che si imparano all'inizio della pratica. Se fosse così c'è da chiedersi perchè molti praticanti maestri e cinture nere ne fanno uno studio sempre importante come se volessero tenere lucido e vivo ciò che è stato studiato all'inizio della pratica (ren ma). Per capire meglio prendiamo per buono che i Pinan e a seguire gli Heian furono estrapolati da Kushanku e Gojushiho quindi da quelli che ora sono i Sentei e gli Shinko kata. Questo potrebbe essere vero perchè nei kata superiori troviamo elementi studiati nei kata di base, ma sarebbe meglio dire che negli Heian troviamo elementi studiati nei Sentei e negli Shinko kata che poi nell'estrapolazione hanno subito piccole trasformazioni. A tale proposito quante volte è capitato di sentir dire che la prima parte del kata Kanku Dai è un riassunto dei kata Heian mentre credo che sia più corretto affermare che gli Heian provengono da tecniche contenute nel kata Kanku Dai e quindi dall'antico Kushanku. Tutto questo conduce ad una profonda riflessione: gli Heian kata all'inizio della pratica quando sono studiati dai kyu sono i kata di base mentre per le cinture nere rappresentano il ricordo delle tecniche contenute nei kata superiori. E qui entra in gioco tutto quello che rappresenta il senso della pratica del karate do e della differenza stilistica tecnica che nasce dal confronto dell'esecuzione degli heian tra i kyu e le cinture nere allenatori istruttori e maestri. In mancanza di questo è come se si invertisse il rapporto tra la classe (kyu) e il grado (dan). Entrando nello specifico possiamo dire che i kyu studiano gli Heian per costruire il loro bagaglio tecnico partendo da un numero da 9 o 6 a seconda della scuola fino a scendere a 1. Quindi i kyu per salire di livello devono prima scendere mentre le cinture nere partendo dal numero più basso devono salire. E' come dire che i kyu partono da un numero negativo fino ad arrivare a zero che corrisponde a 1° kyu e poi a cintura nera iniziano a salire partendo da 1. Su questi temi credo che tutti i praticanti si siano espressi almeno una volta allo stesso modo: "il karate inizia da cintura nera 1 dan". Quante volte abbiamo sentito questa frase diventata quasi un luogo comune che spesso, quasi sempre non è seguita da una spiegazione più o meno logica e soprattutto c'è da chiedersi perchè per molti praticanti la cintura nera e

La stagione Nel 2020 Flavio Pellicelli compirà ottant'anni, la leggerezza, l'agilità e l'eleganza sono quelle di un ragazzino, sul tatami si muove elastico e con piena padronanza del proprio corpo.

Merito di 40 anni di Aikido speso per raggiungere un perfetto equilibrio tra mente e corpo, quello di cui gode il parmigiano Pellicelli, uno dei fondatori dell'associazione "AikidoInsiemeItalia" e che ha raggiunto il 7° Dan, uno dei traguardi più alti della disciplina. Il riconoscimento gli è stato conferito nel 2015 a Gaeta, in occasione dello stage nazionale Fesik e D.A., dal presidente Sean Henke e da Michel Nehme, responsabile delle discipline associate.

«L'Aikido - spiega Pellicelli - è un'arte marziale giapponese che ha nel nome la filosofia: "AI" come armonia, "KI" come energia interiore e "DO" come strada, quindi è la strada

che ricerca l'unione di armonia e energia. Quest'arte marziale è basata su movimenti circolari, sull'anticipo, sull'intuizione ed è considerata arte di difesa. E poi è adatta a tutte le età perché non c'è uso della forza e il fisico conta in maniera marginale».

Questa arte marziale non è agonistica. «Ci sono dei combattimenti - riprende Pellicelli - solo per verificare le capacità che una persona ha acquisito. Ma al termine non ci sono vincitori. L'obiettivo è quello di portare l'avversario al suolo senza fargli alcun male».

Per ottenere dei risultati serve almeno un anno. «Vi è prima un approccio fisico, - prosegue Pellicelli - poi si inizia il discorso mentale, la ricerca delle intuizioni, del tempo, dell'armonia. Secondo la teoria marziale, infatti,

la mente fa tutto, quindi il corpo è in grado di fare tutto».

Nessuna violenza quindi, anzi l'Aikido è adatto a tutte le età come dimostra sul tatami lo stesso Pellicelli, che dice «Anche persone della mia età possono praticarlo, perché non c'è l'uso della forza e il fisico conta in modo marginale». E va avanti, in barba all'età che avanza.

L'approccio con l'Aikido avviene nel 1980, quando rientrò in Italia dopo 8 anni di permanenza in Sud



Africa, alle soglie dei 40 anni e appesantito per avere condotto una vita sedentaria, prese in considerazione l'idea di praticare uno sport, e dopo avere provato diverse discipline, andò in una palestra dove si praticava Aikido, e fu un amore a prima vista.

L'Aikido non sembrava difficile. La metodologia dell'allenamento avveniva attraverso un percorso semplice alla cui base c'era la ripetitività della tecnica, lasciando poco tempo alla parola: solo qualche chiarimento (per chi parlava due giri di saltelli attorno al tatami erano la giusta punizione). Gli piacque subito il movimento elegante, tipico dell'Aikido, le proiezioni spettacolari e la mancanza di competitività, iniziò così, la pratica dell'Aikido sotto la guida del Maestro Michel



Nehme.

L'allenamento era intenso e severo. Il maestro aveva un metodo tutto suo per il riscaldamento: dopo i fondamentali e le flessioni sulle braccia si passava agli addominali; si partiva facendone 50 e lui, armato di Jo, girava bastonando chi si fermava, e non smetteva di contare fino a quando metà degli allievi esausti, non si fermavano, dopodiché faceva fare le cadute.

Adesso il metodo di allenamento e di insegnamento si è evoluto e modificato.

In passato l'Aikido imponeva un allenamento duro e, sotto l'aspetto della disciplina, più rigido, anche nel rapporto con i compagni. Se non ti concentravi tornavi a casa con ematomi in tutto il corpo per i colpi presi, perché il maestro diceva che l'attacco doveva essere sincero e dato con forza.

«Ricordo che dopo le prime lezioni rientravo a casa tutto indolenzito ma non osavo lamentarmi perché sicuramente la moglie mi avrebbe fatto notare che non era uno sport adatto ad uno della mia età.

In verità inizialmente, non avevo voglia di concentrarmi per imparare i nomi delle tecniche e la corretta dizione dei termini fondamentali giapponesi; inoltre il cerimoniale mi metteva a disagio, pensando si trattasse di un protocollo sorpassato e senza significato reale, il cui

unico scopo era mettere l'allievo sotto il controllo e la dipendenza del maestro.

Capii in seguito che il suo significato non era solo il rispetto di antiche abitudini, bensì stabilire nel presente un atteggiamento di rispetto, amore e umiltà. Quello stesso anno partecipai al mio primo stage, diretto dal Maestro Masetti. Nello stesso periodo, insieme ad altri allievi sostenni l'esame da cintura gialla, e successivamente da cintura arancione.

Appagato dal divertimento e dallo stare insieme agli altri che condividevano la mia stessa passione, non pensai più a dare esami, finché un giorno il maestro mi impose di indossare la cintura verde, nonostante il mio rifiuto iniziale.

Per dimostrare a me stesso e al mio maestro, che avevo delle capacità e che meritavo di progredire nella pratica dell'aikido, incominciai ad allenarmi per sostenere gli esami da cintura blu e marrone.

Ricordo che quando arrivavo dieci minuti prima che iniziasse la lezione degli adulti, il maestro mi diceva: "Scaldati". Io facevo qualche esercizio, poi entravo sul tatami dove, come dimostrazione per gli allievi più giovani e i loro genitori all'esterno, mi faceva volare eseguendo delle tecniche con determinazione e precisione, senza farmi alcun male, al contrario di altri

praticanti di grado più elevato del mio che, per dimostrare la loro superiorità, effettuavano su di me delle proiezioni forti o delle immobilizzazioni dolorose.

Questa differenza tra il fare e il volere dimostrare mi fece capire alcuni principi dell'Aikido. Se un maestro o una cintura di grado elevato, nell'esecuzione di una tecnica danneggia un Uké durante una chiusura, non possiamo parlare di Aikido. Per quanto la tecnica sia stata ben eseguita, manca il cuore nella nostra pratica. Quando proiettiamo o immobilizziamo il partner, non lo facciamo solo dal punto di vista fisico, ma gli trasmettiamo tutte le buone o le cattive sensazioni che mettiamo nella pratica. L'aikido insegna ad usare il minimo di forza necessaria, abbassando al limite il livello di conflittualità per tutelare se stessi e gli altri.

E' importante non confondere la conflittualità con la competitività, aspetto sano, necessario, imprescindibile in ogni tipo di relazione».

Tante le esperienze vissute da Pellicelli in questi anni. «Durante questi 40 anni ho avuto a che fare con

dal suo alto livello tecnico e dalla semplicità e razionalità con cui riusciva a insegnare: veniva capito sia dal principiante che dal più esperto.

Da lui ho imparato i principi fondamentali dell'Aikido, mi accorsi che l'Aikido praticato per tanti anni era solo uno stile esteticamente fluido ma inefficace e per niente marziale. Nelle mie ricerche mi è parso di capire che O' Sensei Ueshiba era piuttosto disorganizzato mentre il pregio del Maestro Saito è stato di codificare tutto.

Da allora, quando ho potuto, ho partecipato a tutti gli stage che ha fatto, fino alla sua morte.

Bisogna essere sinceri con se stessi e chiedersi "hai dato il massimo?"; questo lo senti dentro e quando sei consapevole che con sudore e fatica hai dato il meglio di te, pensi che quello che hai ottenuto te lo sei meritato. Essere cintura nera mi faceva sentire forte, ma anche consapevole della responsabilità verso gli allievi di grado inferiore, e questo mi indusse ad applicarmi e studiare Aikido con un impegno ancora maggiore.

Poi, un allenamento con il mio maestro o uno stage con altri maestri mi rimette in discussione: scopro che sono migliorato, ma che per arrivare al loro livello la strada da fare è ancora lunga; ho capito che serve un agire concreto, umile, flessibile, pronto in ogni momento a correggersi, a ricominciare, a migliorare. Si ottiene il meglio solo provando, riprovando, aggiustando, rappazzando, correggendo, e soprattutto continuando a fare senza arrendersi. Migliorarsi vuol dire evitare di applicarsi se non ci si diverte ad imparare.



grandissimi maestri italiani, ma la mia aspirazione più forte era conoscere maestri giapponesi. Quando questo è accaduto, ciò che mi ha maggiormente colpito è stata la loro umiltà nell'impegnarsi ad insegnare agli allievi. Nella mia esperienza, ho notato che le cose più semplici sono le più difficili. Ripetere ciò che è quotidiano con semplicità, è per noi una cosa quasi impossibile e l'aikido insegna questa umiltà, quotidianità e serenità. Dal 1985 ho seguito la scuola del Maestro Saito. Rimasi colpito

Nel 2010, in seno alla Filpjk, lo scontento ormai serpeggiava tra la maggioranza di maestri ed allievi. A questo punto, i Maestri Oscari, Michel Nehme, Marri Enrico, Renato Visentini, Giuseppe Lisco, (cito i più elevati in grado e anzianità di pratica) si affiliarono alla Fesik, Federazione che non aveva ancora un settore Aikido, li seguirono più di mille praticanti.

Noi siamo debitori verso le persone che hanno lottato per il ruolo svolto nel promuovere questo passo. Se oggi

esiste l'Aikido nella federazione Fesik lo dobbiamo a loro.

Il passato significa ricordare, oltre a momenti di esaltazione e di gioia, anche momenti di sconforto e di tristezza. I nuovi praticanti non hanno vissuto questo, lo hanno ereditato e oggi, godono i benefici delle persone che con le loro scelte, il contributo, i sacrifici e la dedizione hanno reso possibile questo.

Nasceva questo nuovo settore Aikido composto da differenti realtà, provenienze e scuole didattiche.

Sembrava un lavoro immane riuscire ad amalgamare tutte queste persone, dando loro un'unica direzione. Fortunatamente fra i praticanti di Aikido, grazie alla lungimiranza e alla capacità del Maestro Nehme e dei responsabili di dojo, dopo i primi stage nazionali, si è venuto a creare spontaneamente un'atmosfera di amicizia e convivialità, permettendo abbastanza velocemente che si praticasse un Aikido comune a tutti.

Da questo evento a Parma nasce l'associazione "AikidoInsiemeItalia".

Non è stato difficile attribuire questo nome alla nostra scuola: siamo sempre stati un gruppo unito, e per noi il trovarsi insieme non viene più inteso come competitività o dimostrazione di essere il migliore ma, nell'atmosfera dell'allenamento, come amicizia, mutuo rispetto e scambio reciproco di esperienze.

Nei primi anni allo stage annuale di Gaeta i partecipanti erano pochi, forse una ventina.

Ma la descrizione entusiasta che i primi partecipanti fecero ai propri compagni del luogo incantevole, dell'esperienza di praticare armi sulla spiaggia con un clima stupendo, del soggiorno confortevole, hanno indotto poco per volta, altri praticanti a venire, portando anche la propria famiglia.

Nel 2008 incontrai, a Roma, il maestro Yamada, 8° Dan e allievo del maestro Ueshiba, presidente della American Aikido Federation e della South American Aikido Federation, che dopo la scomparsa di Tamura Sensei, nel 2010, su sua stessa richiesta si è preso cura degli iscritti dell'organizzazione Sansuikai, da allora divenni suo allievo frequentando i suoi stage anche all'estero e dal quale ricevetti il grado di 6° Dan Aikikai.

Parliamo naturalmente del Diploma per eccellenza: quello che viene rilasciato agli yudansha dallo Zaidan Hojin Aikikai, che viene consegnato solamente durante i raduni più importanti e da maestri di grande caratura. Naturalmente solo le associazioni riconosciute dall'Hombu Dojo, la scuola centrale di Aikido che è il "nocciolo duro" dell'Ente Morale Aikikai di Tokyo, possono registrare i gradi presso l'archivio centrale e ottenere per l'esaminato la Yudansha card, un po' il

passaporto del praticante di Aikido, che gli consente di essere accettato pressoché ovunque a praticare perché anche le scuole indipendenti riconoscono il prestigio della scuola Aikikai, e naturalmente il diploma di cui stiamo parlando.

Considerare l'Aikido un moderno Budo non significa semplicemente parlare di un'arte marziale tradizionale dai caratteri contemporanei, riscontrabili nelle altre forme di Budo "modernizzato" come il Judo, il Karate e il Kendo, bensì significa parlare di un'arte marziale che ha saputo ereditare gli aspetti spirituali delle altre arti ponendo l'accento sull'allenamento del corpo e della mente.

L'Aikido, al contrario, si rifiuta di divenire uno sport competitivo, rigetta tutte le forme di competitività o gare, siano esse divisioni per peso, classifiche basate sul numero di vittorie o incoronazioni di campioni. Questa non vuole essere una critica alle altre arti marziali che si sono trasformate in sport; tuttavia tale orientamento è stato inevitabile per la loro sopravvivenza: proprio come sport, esse hanno attirato l'attenzione di molti, sia partecipanti che spettatori.

L'Aikido traccia una chiara e netta linea di demarcazione e la ragione è estremamente chiara: l'Aikido aspira a mantenere l'integrità del Budo e a trasmettere lo spirito delle arti marziali tradizionali rimanendo fedele ai principi enunciati dal maestro Ueshiba.

Perché praticare Aikido e non un'altra disciplina? Cosa caratterizza questa pratica?

Le discipline nelle quali c'è agonismo, che promettono di insegnare metodi o tecniche per essere pronti ad abbattere qualsiasi avversario, riservano grandi delusioni. Le tecniche sono certamente efficaci, ma richiedono anni di studio e di esercizio per essere correttamente applicate; l'efficacia dei sistemi di difesa personale, compreso l'Aikido, non dipende dalle tecniche applicate, piuttosto, in misura maggiore, da risorse quali l'attitudine e la capacità di controllo, da sviluppare in lunghi anni di allenamenti.

A parer mio, l'unicità dell'Aikido sta nel rigetto ad ogni forma di competizione e agonismo, che snaturalizzano l'arte marziale; questo porterà, lentamente ma inesorabilmente, ad un interesse diffuso dell'arte, anche se rimarrà sempre una pratica d'élite e non di massa.

Praticando l'Aikido sento di percorrere una strada che mi permette di sviluppare la capacità di esercitare maggior calma e sicurezza nelle contrarietà della vita di tutti i giorni e il controllo interiore; insomma, mantiene oltre il corpo, la mente e l'animo giovane anche per coloro che non lo sono più tanto.... come me».

Cosa è per me il Karate.

Escludendo le radici storiche che tutti ben conosciamo, le cose per me stanno così: un bel giorno camminando per una strada tranquilla incontri una persona. “buongiorno, ti dice, il mio nome è Karate Do tu come ti chiami?”. Da qui inizia una conversazione che porta il nuovo amico dopo un po' a dirti: “sei una persona interessante, posso unirmi alla tua Via?”

Il Karate Do non è una sola Via e non ha un solo significato. Non siamo noi che ci incamminiamo lungo la Via del Karate ma è il Karate Do che segue la nostra Via, nel bene e nel male, gratificandoci con la sua presenza. Il Karate Do è come uno strumento, ad esempio un violino, molti lo usano bene cercando di imparare a suonare ed alcuni diventano Maestri, concertisti e famosi solisti, altri lo lasciano lì ad invecchiare o lo fanno diventare un ricordo ed altri poi cercano di trasformarlo in una tavola da surf oppure lo usano per piantare chiodi. Non siamo noi a camminare sulla strada del Karate è impossibile, se fosse così, non ci sarebbe futuro. Esiste solo la Via del Karate che noi crediamo che sia, ma sbagliamo ancora perché quella è solo la nostra vita ed è il Karate Do che si compiace di seguirci. Esiste solo il significato personale del Karate Do, esso varia da persona a persona. Credetemi, chi ha una opinione precisa sul significato filosofico (non storico) del Karate Do in realtà offre solo la sua interpretazione ed è per definizione un principiante.

Cosa significa per me Maestro.

Maestro è colui che sa, fa e fa fare. Indica la Via a coloro che la cercano ed aiuta chi rimane indietro. Maestro è colui che non si accontenta di conoscere la tecnica di combattimento ma cerca di comprendere la Vita nella sua interezza. Maestro è chi ha sbagliato più degli altri e quindi può spiegare l'errore. Maestro è colui che impara da tutto ciò che lo circonda, ed infine, Maestro è chi vivendo impara a morire e morendo insegna la vita. Detto tra noi...mi ci sono voluti molti anni di errori per diventare un buon Insegnante, adesso cerco passo dopo passo di diventare un Maestro.

Cosa è il Makotokai.

Il Makotokai è un sistema di allenamento che ho creato in molti anni di studio basandosi su molte esperienze personali. La base del Makotoaki è il Karate Shotokan e da esso si parte. Una delle caratteristiche più interessanti del Makotokai è il movimento a “recupero di energia” che consente un grande risparmio energetico



ed una maggiore efficacia dei colpi. Questo proviene dalla mia formazione scientifica e dallo studio delle Arti Marziali Cinesi.

Per provare le mie teorie e quello che stavo facendo, assieme ai miei allievi più vicini abbiamo costruito una macchina che misura oltre all'impatto espresso in kg. anche l'accelerazione e lo scostamento dall'asse perfetto di trasmissione della forza. L'abbiamo chiamato MAIMAC che significa Makiwara – impattometro – accelerometro. Tramite questa macchina abbiamo scientificamente provato quali sono gli atteggiamenti tipici che mantengono efficienza in termini di velocità ma anche in termine di forza di penetrazione. Avevo già delle ipotesi ma usando una macchina e criteri di sperimentazione scientifica con sistemi in doppio cieco, abbiamo definitivamente dimostrato che alcune tecniche non solo sono controproducenti in termini fisiologici ma anche del tutto privi di quella potenza leggendaria che è stata inculcata in occidente da leggende, film e racconti vari. Il MAIMAC ci ha poi portato sulla strada giusta,

indicandoci quali erano e sono i correttivi per trasformare una tecnica di potenza mediocre in qualcosa di veramente efficace. Ed eccoci quindi al Makotokai. La scelta era di cambiare lo Shotokan, ma non mi sembrava giusto e corretto, oppure assumermi l'onere della creazione di qualcosa di diverso. Il Makotokai è adesso riconosciuto ovunque come stile, come Ryu.

I fondamentali Makotokai rendono più sano e libero nei movimenti chi pratica guidandolo ad una reale ed efficace trasformazione. Difficile spiegare oltre ed a parole, comunque per fare un esempio, tutti coloro i quali si sono prestati a poche ore di studio sulla macchina hanno migliorato la potenza dei loro colpi fino a moltiplicarla per più volte. Vorrei aggiungere che sono stati "usati" praticanti esperti sia italiani che giapponesi e tutti si sono ampiamente stupiti dei risultati. La chiave è quel movimento a recupero di energia di cui parlavo prima. Ovviamente, perché praticare la ricerca della potenza dei colpi se poi non si colpisce niente? Ecco quindi la necessità di avere un Karate con il Kumite a contatto per poter lavorare con più chiarezza di idee. Molti credono che il Makotokai sia un sistema simile allo stile Kyokushinkai ma non è così, certo c'è il contatto ma le radici ed il modo di muoversi sono completamente diversi. Difficile da spiegarsi sulla carta, ma credetemi se vi dico che inventare l'acqua calda non è il mio stile di vita. Non esiste vera forza se non vi è armonia, la chiave

è questa. Non ci può essere neanche trasmissione da parte di un insegnante ad un allievo se non vi è armonia. Cosa significa per me essere Maestro di Arti Marziali.

Il Maestro di Arti Marziali impartisce lezioni, esse a volte sono facili ed a volte sono dure ma non vi è motivo per non insegnare che tutto si muove in armonia e semplicità. Io credo di essere una persona fortunata ed è per me un onore che gli Allievi vogliano imparare da me. Con questo atteggiamento di riconoscenza io mi accingo sempre ad insegnare, diversamente non potrei. Per capire di più...bisogna studiare di più.

La bravura dei Maestri che ho avuto la fortuna di incontrare, mi hanno portato anche a studiare Discipline marziali Cinesi ed ho compreso molto, soprattutto che non avevo capito un gran che... sono anche molto fortunato ed alla fine ho incontrato il mio Maestro il mio secondo Padre. Egli ha colmato i miei vuoti e completato il mio addestramento di base.

Un pensiero.

Per concludere...Il Karate, ogni Karate, può essere un incontro positivo per una persona, un amico per tutta la vita.

Il Karate del futuro non sarà diverso dall'uomo del futuro, quindi mi auguro che sia un Karate sorridente, potente, intelligente e sereno, come vorrei che fosse l'uomo del futuro.



1° Campionato italiano virtuale di karate

Una particolare iniziativa della Fesik e, a livello internazionale, della Wkmo ha riscosso un grande successo e l'apprezzamento da parte di molti atleti costretti a restare a casa in conseguenza dell'epidemia del Coronavirus in Italia.

Sono le parole del presidente Henke a spiegare questa singolare iniziativa: "In questo momento molto triste, non solo per l'Italia ma per l'intero pianeta, la nostra federazione ha deciso di dare l'opportunità ai propri atleti – ed a quelli delle altre organizzazioni – di partecipare ad una competizione stando all'interno delle proprie mura domestiche.

La priorità deve essere sempre la nostra salute ed è imperativo seguire le disposizioni ministeriali. Bisogna stare a casa per vedere finalmente debellata questa piaga che ci ha costretti a cambiare radicalmente le nostre abitudini. Abbiamo visto bloccare la nostra attività, abbiamo visto sospendere e rimandare i nostri Campionati.

Da qui nasce l'idea di una competizione virtuale, di kata per chi possiede gli spazi necessari, e di kihon per coloro che non hanno invece questa opportunità.

E' giusto ricordare che oltre alla competizione Nazionale sarà organizzato anche un campionato internazionale attraverso la World Karate Martial Arts Organization del presidente Paolo Bolaffio, vero promotore dell'iniziativa.

Il consiglio federale ritiene che, in questo momento storico, sia il modo migliore per mantenere un contatto tra la federazione e tutti gli affiliati. Per dare a loro la possibilità di dimostrare le proprie capacità agonistiche, per dare loro la nostra fiducia, la nostra attenzione, la nostra solidarietà. Per dare maggior valore allo sport.

Il Coronavirus ha sicuramente cambiato la nostra vita, i nostri comportamenti, ma non potrà mai modificare la nostra passione per questa arte marziale".

DOMANDE FREQUENTI

AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

• POSSO USCIRE DI CASA?

Bisogna stare a casa. Si può uscire solo per andare al lavoro, per cose davvero necessarie come fare la spesa per mangiare o per motivi di salute.

• POSSO INCONTRARE ALTRE PERSONE?

Sì, per motivi di lavoro, salute o per necessità, mantenendo la distanza di almeno 1 metro.

• COSA DEVO FARE SE NON STO BENE?

Chi ha tosse e febbre maggiore di 37,5°C deve rimanere a casa, limitare al massimo i contatti con gli altri e telefonare al medico curante. Non andare al pronto soccorso.

• COME MI COMPORTO SE SONO IN QUARANTENA O AFFETTO DAL CORONAVIRUS?

È assolutamente vietato muoversi da casa. In caso di necessità, rivolgersi alle autorità sanitarie.

• POSSO ANDARE DA AMICI O PARENTI?

È vietato formare gruppi in luoghi aperti o chiusi. Se si deve andare da amici o parenti per fornire loro assistenza, si deve usare la massima precauzione, sapendo che si rischia il contagio, per noi e per loro. Si deve quindi mantenere almeno 1 metro di distanza dagli altri.

• POSSO PORTARE IL CANE IN GIRO?

Sì, nelle vicinanze della propria abitazione e per il tempo strettamente necessario.

• POSSO ANDARE A TEATRO, AL MUSEO O AL CINEMA?

No, manifestazioni, eventi e spettacoli sono sospesi.

• POSSO FARE SPORT O ANDARE A VEDERE UNA PARTITA?

No, le attività sportive sono sospese e saranno chiuse palestre, piscine e centri sportivi. È consentito svolgere attività motorie all'aperto mantenendo molto la distanza dalle altre persone ed evitando assolutamente attività sportive in gruppo.

• POSSO ANDARE A MESSA?

No, le funzioni religiose sono sospese. I luoghi di culto sono aperti, purché si mantenga la distanza di un metro.

• IL MIO DATORE DI LAVORO MI PUÒ CHIEDERE DI ANDARE IN UFFICIO?

È raccomandato di promuovere il lavoro da casa e periodi di congedo e ferie.

• POSSO PORTARE MIO FIGLIO A SCUOLA? POSSO ANDARE ALL'UNIVERSITÀ?

No, sono chiuse scuole e università. Si possono svolgere lezioni a distanza, tenendo conto delle esigenze degli studenti con disabilità.

• SONO UN MEDICO SPECIALIZZANDO, ANCHE I MIEI CORSI SONO SOSPESI?

No, non sono sospesi i corsi per i medici specializzandi, di formazione specifica in medicina generale e le attività dei tirocinanti delle professioni sanitarie.

• I LOCALI SONO APERTI?

Bar, pub e ristoranti possono restare aperti tutti i giorni, dalle 6 alle 18. In tutti i locali sono vietate le attività di intrattenimento o ludiche, come la musica dal vivo.

• E I NEGOZI?

I negozi sono aperti. Va evitato lo shopping. Si entra nei negozi per acquistare i beni necessari e si torna a casa.

• E LE FARMACIE?

Le farmacie sono aperte.

• E I CENTRI COMMERCIALI? I GRANDI SUPERMERCATI?

Nei giorni festivi e prefestivi, sono chiuse le medie e grandi strutture di vendita e i negozi presenti all'interno dei centri commerciali e dei mercati.

• MA NON RISCHIO IL CONTAGIO?

In tutti i luoghi va garantita la distanza di sicurezza di almeno 1 metro, pena la sospensione dell'attività.

• COSA RISCHIO SE NON RISPETTO QUESTE INDICAZIONI?

Commetti un reato e rischi l'arresto fino a tre mesi o un'ammenda fino a 206 euro, salvo che il fatto costituisca un reato più grave.

#IORESTOACASA

