



FESIK MAGAZINE

IL GIORNALE DELLA FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE E DISCIPLINE ASSOCIATE

ANNO 6 N. 3



L'ANNO CHE VERRA'



LO STUDIO DELLE BASI



CULTURA: KURO OBI



CULTURA: LA FASCIA



ON THE WEB

L'ANNO CHE VERRA'

IN ATTESA DELLA PROSSIMA ASSEMBLEA ELETTIVA VENGONO MANTENUTI SOSTANZIALMENTE INVARIATI I RUOLI NELL'ORGANIGRAMMA FEDERALE



Poche le variazioni apportate all'organigramma della Fesik per l'anno sportivo 2020/2021.

L'assemblea straordinaria on-line del 19 settembre ha apportato leggere modifiche allo statuto, ma la Fesik attenderà gli esiti della prossima assemblea elettiva, in programma all'inizio del 2021, per confermare o modificare i ruoli all'interno della federazione.

Oltre al Presidente Sean Henke, 7° Dan, il consiglio federale Fesik è composto dal Vicepresidente Evro Margarita, 7° Dan, e dai consiglieri Francesco Romano Bonizi, 8° Dan, Michel Nehme, 7° Dan, Nicola Altieri, 6° Dan, Cristian Piani, 6° Dan, e Marco Fassero, 2° Dan. La perdita del M° Demetrio Donati, scomparso poco dopo lo stage tecnico di Gaeta alla fine del 2019, ha lasciato un vuoto incolmabile nei cuori di chi lo ha conosciuto ed apprezzato. Il M° Francesco Romano Bonizi ha preso il suo posto all'interno del Consiglio di Presidenza, composto anche dal Presidente e dal Vicepresidente. Il ruolo di Segretario Generale viene ricoperto dal M° Andrea Lotti, 8° Dan, mentre la Segreteria è affidata a Katy

Bravo e Biagio Marra, 3° Dan. Stefano Fenoglio, 4° Dan, è consulente e programmatore informatico. Nel ruolo di Giudice Sportivo è sempre presente l'Avv. Luigi Barbieri, mentre la commissione Federale d'Appello è composta dagli Avvocati Matteo Barbieri e Francesco Maria Galli; membri supplenti l'Avv. Barbara Viale, 3° Dan, ed il Dott. Ruben Oddenino, 5° Dan. Andrea Lotti ricopre anche l'importante ruolo di Direttore di gara, coadiuvato da Paolo Mammarella, 7° Dan e Michele Campaniello. Piero Lassi, 7° Dan, è il Direttore Sportivo della federazione ed il dott. Roberto Bani, 5° Dan, mantiene la carica di responsabile delle Relazioni Internazionali. Il collegio dei revisori dei conti è composto dal presidente Fabio Musico e dai membri Giovanni Rizzi e Pierangelo Casini. Luigi Arnone, 8° Dan, e Rodolfo Corrazzo, 7° Dan, sono gli ispettori federali. La Dott.ssa Barbara Pedemonte è consulente fiscale. Viene mantenuta la divisione dei diversi settori all'interno della Squadra Nazionale. Nadia Ferluga, 8° Dan, è Direttore Tecnico per

quanto riguarda il Tradizionale, mantenendo anche la conduzione generale del Kata Shotokan mentre conserva il suo ruolo come allenatore di Kumite Luigi Marra, 6° Dan. Nel Karate Generale il direttore tecnico è Sergio Di Folco, 7° Dan, che si avvale della collaborazione degli allenatori Stefano Colussi, 6° Dan, per il Kumite, Riccardo Ragno, 5° Dan, per il Kata



Shito Ryu e Marta Ciabatta, 5° Dan, per il Kata Goju Ryu. Nel Karate di Contatto Paolo Bolaffio, 9° Dan, è il Direttore Tecnico, allenatore di Kumite Fulvio Pascut, 7° Dan, con assistente Giuseppe Mandaglio, 5° Dan, e di Kata Corrado Savino, 5° Dan. Cristian Piani, 6° Dan, è il referente federale nell'ambito delle Squadre Nazionali. Stefano Colussi ricopre anche il ruolo di preparatore atletico così come Massimo Magli il ruolo di Fisioterapista della Squadra Nazionale. La Commissione Attività Culturale e Didattica è composta dal presidente Roberto Antonietti e dai membri Cristina Fiore e Silvia Del Conte. La Commissione Tecnica Nazionale è composta dal presidente Fausto Freddie Minerba, 8° Dan, e dai membri Lido Lombardi, 8° Dan, e Pierangelo Serra, 7° Dan. Nella Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici oltre al presidente Antonio Cicatiello, 8° Dan, ed ai membri Isidoro Volpe, 8° Dan, e Carlo Pedrazzini, 8° Dan, è stato inserito Nestore Miceli, 7° Dan. Lido Lombardi è presidente della Commissione Tecnica Shotokan e viene coadiuvato da Pietro Dall'Olmo, 8° Dan e da Roberto Piccini, 7° Dan. Il M° Ilio Semino, 8° Dan, ricopre l'importante ruolo di Consulente Federale per la stessa Commissione Shotokan. Nello Shito Ryu il M° Sei Iwasa, 8° Dan, è Consulente Tecnico, Pierangelo Serra, 7° Dan, presiede la

commissione i cui membri sono Costantino Da Ros, 7° Dan, Maurizio Gabiati, 7° Dan, e Renato Caracciolo, 6° Dan. Mantengono i loro ruoli nella Commissione Tecnica di Wado Ryu il presidente Fausto Freddy Minerba, 8° Dan, ed i membri Massimo Ravera, 8° Dan, ed Aurelio Verde, 8° Dan. Il Wado ryu si avvale quest'anno della consulenza di uno dei pionieri del karate italiano e mondiale, il M° Augusto Basile, 9° Dan. La Commissione Tecnica Shotokai è composta dal presidente Ivo Faralli, 7° Dan, e dai membri Federico Livi, 4° Dan, e Massimiliano Presi, 3° Dan. Responsabile Nazionale per lo stile Goju Ryu è Simonetta Lungo, 7° Dan, mentre responsabile per stile Sankukai è Ferruccio Baratelli, 7° Dan, che si avvale della collaborazione di Andrea Ambrosini, 4° Dan, e Andrea Annoni, 2° Dan. La Commissione Makotokai è composta dal Presidente Maurizio Mantesso, 6° Dan, e dai membri Aldo Costa, 5° Dan, Raul Gregori, 5° Dan, Rudy Panozzo, 5° Dan, Diego Ferri, 5° Dan, e Fabrizio Macrì, 5° Dan. Il Direttore Tecnico è Paolo Bolaffio, 9° Dan. Maurizio Mantesso, 5° Dan, ricopre il ruolo di Capo degli Arbitri mentre Riccardo Savino, 5° Dan e Corrado Savino 4° Dan sono i Presidenti di Giuria. Nel ruolo di presidente dell'importante Commissione Attività Giovanile troviamo Vincenzo Cellamaro, 7° Dan, che si avvale della collaborazione dei membri Giorgio

Cresio, 7° Dan, Karen Torre, 5° Dan, e Beatrice Strignano, 5° Dan. La Commissione Ufficiali di Gara è presieduta da Vincenzo Ferri, 7° Dan, mentre i membri sono Gustavo Cagiano, 7° Dan ed Andrea Lotti, 8° Dan. Coordinatore della medesima commissione Alfredo Brigantino, 6° Dan. Giacomo Canfora è presidente della Commissione Nazionale Presidenti di Giuria ed è coadiuvato da Simonetta Paoletti e Gabriella Merlo. La Commissione Medica è composta da Alice Ruttar, Annarita Berretta, Annarose Gschwaendler e Ruben Oddenino. Consulente medico federale il Dott. Emilio Bonizzoni. La Commissione Progetti Sociali, con un forte interesse nei confronti degli atleti disabili, è composta dai membri Paolo Mammarella, 6°

Dellorusso, 5° Dan, e Fabio Bartolomei, 5° Dan. Il vice presidente Evro Margarita segue anche la Commissione Nazionale Settore Self Defence, suddivisa in ulteriori settori: la Difesa Personale con Nicola Altieri, Davide Bocci, Lido Lombardi, Flavio Pellicelli, Gaspare Giacalone, Francisco Saia e con i consulenti della stessa Commissione Dr.ssa Cristina Fiore (Psicologia della Difesa Personale) e Avv. Luigi Barbieri (Aspetti Legali della Difesa Personale), il settore Krav Maga è rappresentato da Giovanni Gogna, 5° Dan, il settore Ju Jitsu è attualmente gestito dal M° Giacomo Spartaco Bertolotti, Shike Iemoto kaiji co-founder, e infine il settore M.I.D.E. (Metodo Istantivo Difesa Personale) è rappresentato dal suo fondatore Francesco Grassi, 6° Dan. La



commissione Taiji Quan e Qigong è seguita dal presidente Lorenzo Lombardi e dai membri Quirino De Santis, 8° Dan, e Silvia Del Conte. Vincenzo La Camera, 5° Dan, è responsabile del settore Karate Koryu Uchinadi. Juan Ramon Galvez Marin (Lama Jampa Gyatso) è responsabile del

Dan, Francesco Russo Tomaso, 6° Dan, e Luigi Gogna, 4° Dan, e Giacomo Canfora. La Commissione Nazionale di Kumite è presieduta da Maurizio Ferri, 7° Dan, che si avvale della collaborazione di Dario Regina, 7° Dan, Francesco D'Agostino, 7° Dan, Vincenzo Cellamaro 7° Dan, e Luigi Marra, 6° Dan. La Commissione Settore Discipline Associate è composta dal presidente Michel Nehme, 7° Dan, e dai membri Quirino De Santis, 8° Dan, Giovanni Gogna, 5° Dan, ed Evro Margarita, 7° Dan. Nel settore Aikido il presidente Michel Nehme si avvale della piena collaborazione dei membri Enrico Marri, 7° Dan, Flavio Pellicelli, 7° Dan, Massimiliano Furlanetto, 6° Dan, Gaspare Giacalone, 6° Dan, Marilena

settore Kung Fu. Infine il settore Iaido e Kendo sarà tenuto dal M° Augusto Basile. Nessuna variazione in campo regionale con i presidenti, commissari o delegati di riferimento: Biagio Marra in Piemonte e Valle d'Aosta, Luigi Gogna in Lombardia, Alessandro Michelin in Veneto, Elsa Kozina Kirchmayer in Friuli Venezia Giulia, Michele La Placa in Trentino Alto Adige, Giuseppe Ricci in Liguria, Andrea Mascaro in Toscana, Annarita Berretta in Umbria e Marche, Paolo Mammarella nel Lazio e Abruzzo, Raffaele Gaita in Campania e Molise, Gustavo Cagiano in Puglia e Basilicata, Simone Cocco in Sardegna e Vincenzo Gemma in Sicilia.

Ciao, ho saputo che fai karate! Che cintura sei? Sei cintura Nera? Ma insegni, sei Istruttore? Che Dan sei? Quanti sono i dan? Quale è il più alto? Queste sono le domande che spesso ci rivolgono. I più schivi e modesti, minimizzano dicendo poco e niente, altri raccontano qualcosa in più, altri ancora enfatizzano fino a far sentire fortunato chi hanno davanti per aver

raggiungimento di questo tanto desiderato colore, forse ci rimarrebbero male. Sappiamo bene che la cintura nera in molti casi rappresenta il punto di arrivo anche se i praticanti più attenti amano ricordare che si tratta di un primo traguardo dove si inizia a comprendere il motivo per il quale ci siamo avvicinati ad un'arte marziale. Non sempre



questo avviene e i maestri affrontano il momento

dell'abbandono del post esame a primo dan sempre con grande dispiacere perchè soprattutto i più scrupolosi lo considerano un fallimento. E' pur vero che ogni insegnante vive questo particolare momento in modo soggettivo ma credo che il dispiacere più grande sia per non essere riusciti a trasmettere la passione necessaria per proseguire verso quello che i praticanti devoti chiamano karate no sugyo wa isso de aru (il karate si pratica tutta la vita). Ad ogni modo dispiacere o no, la tanto desiderata e bramata kuro obi finisce nel posto della casa definito dimenticatoio! Può darsi che ogni tanto torni a farsi vedere e perchè no, a far desiderare di tornare a praticare anche se questi sono casi isolati e dipendono dal motivo dell'abbandono della

incontrato una persona con chissà quali poteri e capacità. Non si può certo negare che, in chi è disinformato la cintura nera e i suoi dan hanno sempre avuto un certo fascino. Se dovessimo spiegare i risvolti legati al

pratica. I colori delle cinture dei kyu (classi o mudansha) e quella dei dan (grado, livello, yudansha fino a 4° dan, kodansha che sono i gradi assegnati ai maestri) rappresentano solo un modo per differenziare il tempo che

trascorre nella pratica dove la gerarchia fisiologica che si viene a creare serve esclusivamente a fare in modo che all'interno del dojo (luogo dove si studia la via del karate e delle arti marziali) ci sia quel rispetto e quella educazione alla quale tutti i praticanti devono attenersi. All'inizio il M° Funakoshi non aveva cinture, le ha introdotte a partire dal 1921. Prima di quel periodo solo nel judo si usavano due colori di cintura una bianca e una nera. La prima definiva il modello da imitare mentre la seconda delineava la figura di esperto nell'insegnamento. Attualmente la cintura bianca rappresenta il primo livello da raggiungere mentre la cintura rossa il massimo grado possibile. Qualcuno sostiene che per indossare la cintura rossa si debba essere minimo 8° dan altri invece sostengono che bisogna essere almeno 10° dan. Esistono poi delle organizzazioni dove dal 6° dan in su si può indossare la cintura bianca e rossa. Più avanti il maestro Kano introdusse tutti i livelli per i kyu e cioè dalla cintura bianca fino alla marrone. Più avanti ancora uscirono anche i livelli intermedi dei kyu cioè le cinture bicolore tutt'oggi usate in alcune scuole. Nei kyu il numero più alto corrisponde al livello più basso mentre nei dan il numero più alto corrisponde al livello più alto. Sembrerebbe che il maestro Kawaiishi che era un judoka, dalla Francia sperimentò un sistema di divisione di colori dei kyu che poi prese corpo anche in Giappone e questo avveniva intorno al 1920. Fonti diverse attribuiscono ad altri maestri l'invenzione dei colori ma questo è un riferimento storico utile solo per capire i vari eventi che si sono succeduti ma non aiuta sul perchè a volte si perde il valore vero che dobbiamo dare a questi colori prima e al nero poi. In alcuni dojo credo ormai in via di estinzione, all'inizio della pratica considerano il neofita un Mukyu (senza cintura). Per ottenere la cintura bianca devi sostenere l'esame da principante. E' come dire che devi dimostrare di meritare di esserti avvicinato alla pratica del karate ed essere degno di rimanerci. E' un messaggio forte per il nuovo adepto e rimarca il concetto che il karate è per molti ma non per tutti. Se non ci fosse di mezzo anche e soprattutto l'aspetto commerciale direi che non sarebbe male questo modo di ricevere i nuovi iscritti. Al momento la classificazione delle cinture è la seguente: cintura bianca Shiro obi detta anche Roku kyu, cintura gialla Kiiro obi o Go kyu, cintura Arancione Orenji obi o Shi kyu, cintura verde Midori obi o San kyu, cintura Blu detta Ao Obi o Ni kyu e cintura marrone Cha Obi o Ichi kyu. In alcune scuole utilizzano 9 kyu, e

suddividono in più livelli la marrone e la blu tanto che in alcuni casi possiamo trovare anche la cintura viola che si colloca tra la blu e la marrone. Ci sono diversi modi utilizzati per provare a spiegare come si è arrivati ai diversi livelli di colore che rappresentano appunto quella che è la progressione per raggiungere il dan. Uno dei tanti sostiene che man mano che si va avanti con la pratica e con gli esami il colore diventa sempre più scuro fino ad arrivare al nero. Un altro modo decisamente più filosofico, dice che il bianco rappresenta il nuovo seme, il gallo fa iniziare la vita, l'arancione rappresenta la potenza che fa crescere il seme, il verde la pianta che germoglia, il blu sembrerebbe essere il cielo verso il quale la pianta cresce e infine il marrone che è la maturazione fino ad arrivare al nero che è il buio al di là del sole che fa seccare tutto se non viene curato e alimentato. Certo tutto molto bello direi anche fantasioso soprattutto per i bambini e i ragazzi ma se queste teorie non sono supportate da insegnamenti sul valore che assume il diverso colore nella progressione difficilmente si arriverà a comprendere che il grado di primo dan è il punto di partenza e non di arrivo. I kyu come abbiamo detto iniziano da un numero alto e scendono perchè la filosofia è quella che permette di capire che per salire devi prima andare giù. E' un atteggiamento che se acquisito non ci fa sentire mai troppo bravi, nel senso che se migliori il tuo kyu dovrebbe crescere e invece scende. Sembra un controsenso. Bisogna solo pensare di partire da un numero negativo fino ad arrivare a 1 che è l'inizio. Quando fai l'esame a 1 dan mezz'ora prima eri 1° kyu. Il numero è sempre 1 come a significare che non è cambiato niente. Questo perchè a livello di kyu devi prepararti, ripulirti e renderti idoneo a quel livello minimo per iniziare a fare karate. Questo percorso con un insegnante attento fa giungere umili e conformi al primo dan pronti per iniziare il vero cammino all'interno del karate do e arti marziali in genere. Analizzando la differenziazione citata prima sui colori, dato che come abbiamo detto il nero rappresenta il buio, se si arriva preparati, con l'impegno adeguato la voglia di fare e di migliorare pian piano l'oscurità diminuirà gradualmente e con grande probabilità si riuscirà a ridurre al minimo il rischio dell'abbandono della pratica. Vediamo ora di fare chiarezza sul fatto che i kyu cambiano colore e anche se i dan crescono il colore è sempre il nero. Per capire meglio torniamo per un momento a parlare della cintura bianca e rossa e cioè di quella che un

maestro può indossare da 6° dan in poi. Oltre a ribadire che non tutte le organizzazioni utilizzano questo tipo di cintura, analizziamo il verbo usato: può indossare non deve indossare. Il colore per tutti è la cintura nera e qui non si sbaglia mai! Infatti anche i maestri che avrebbero il grado previsto per la cintura bicolore a meno che non venga imposto dalla organizzazione di riferimento di indossarla, preferiscono usare la nera. Allora ci possiamo chiedere cosa spinge a desiderare di indossare la cintura bianca e rossa da 6° dan in poi? E' indubbio che il raggiungimento di un traguardo importante come il 6° dan se non gli si attribuisce il giusto valore, può far sconfinare in un momento di vanità. I motivi possono essere molteplici, l'importante è fare attenzione a non attribuire alla cintura e al suo colore un valore più grande di quello che in realtà rappresenta. A tale proposito voglio riportare in modo sintetico le parole di un antico maestro di karate: "Il karate è nella mente, il karate è nel cuore. Il karate non riguarda ciò che indossi in vita. Guarda oltre il colore della cintura. Shodan è solo l'inizio per comprendere le basi. Poi arriveranno gli altri livelli. Il karate non è una cintura intorno alla vita e se insegni con questo atteggiamento stai facendo un grosso danno ai tuoi studenti. Se pensi che avere un nuovo grado di cintura elevi il tuo potenziale permettendoti di dirti che sei uguale a ieri". Credo non ci sia altro da aggiungere! Se una sera il maestro si presentasse a lezione con una cintura qualsiasi non credo farebbe differenza. Certo si creerebbe uno stupore iniziale negli allievi ma a parte questo null'altro proprio perchè il valore è nella persona e non nel colore della cintura o nel numero del dan anche se a volte solo per mera curiosità o altro viene chiesto al maestro quale è il suo livello. La progressione nei kyu e nei dan deve avvenire nella massima umiltà con la consapevolezza che con il nuovo grado raggiunto è sopraggiunta una maggiore responsabilità. Preparare l'esame per un dan in più serve ad avere sicuramente uno stimolo ulteriore, ma allo stesso tempo la progressione tecnica deve rafforzare lo spirito in modo da meritare il nuovo livello sotto tutti gli aspetti. Se si sottovaluta l'acquisizione di un dan e non si considera quella differenza tecnica che si deve avere con un grado più alto, crolla tutta l'impalcatura della disciplina relativamente ai gradi. A tale proposito è bene capire che esiste il sistema per valutare se il nostro livello progredisce oppure è fermo da tempo. Basta una semplice autoanalisi! Quale era ad esempio il mio livello di esecuzione del

programma di primo dan o il livello di esecuzione dei cinque heian e come è ora che sono terzo dan e sono trascorsi da allora cinque anni? Se da questo confronto non emergono differenze in positivo, vuol dire che si è perso tempo e soprattutto non c'è stata la ricerca e la cura di quei particolari che fanno la differenza. Passa il tempo i dan aumentano la cintura nera invecchia, inizia a deteriorarsi ma il livello tecnico ristagna. Il problema della stasi tecnica non è legata solamente al fatto di porre poca attenzione nella metodologia del proprio allenamento. Spesso si è convinti che sia sufficiente fare fare fare, senza apportare modifiche sostanziali al proprio modo di praticare. Onorare la propria cintura, il proprio dan non significa sfinirsi con un numero esagerato di ore di allenamento e di tecniche, bensì allenarsi usando quegli accorgimenti che non solo differenziano il livello ma permettono anche di vedere il kihon, il kata e il kumite sotto una luce nuova che fa migliorare anche e soprattutto la componente spirituale che rafforza quella meramente fisica. A volte non ce ne rendiamo conto ma ci sono dei dettagli tecnici infinitesimi che l'occhio attento e con un elevato potere risolutivo riesce a definire in modo sempre più nitido. Se non si riesce ad entrare in questa dimensione il tunnel dell'incomprensione diventerà sempre più lungo e difficilmente si riuscirà ad uscire. Si rimane in una sorta di torpore nella convinzione di essere sulla strada giusta ma non è così. Non voglio fare discorsi scontati e retorici ma è meglio avere un dan in meno e meritarselo uno in più che il contrario. Su questo dovremmo essere tutti d'accordo. Ma anche qui come accade a volte con i kyu di bruciare le tappe per arrivare a 1° dan, anche con i gradi spesso c'è la scalata al livello sempre più alto. E questo spesso avviene in tempi brevissimi. C'è da chiedersi, ma se il massimo della carriera fosse il 1° dan quanti continuerebbero a praticare? In alcuni casi la corsa al dan offusca la mente e fa perdere di vista il senso vero della pratica. La vera grandezza, la vera maestria del karate non risiede nella cintura e nel suo numero di dan, ma sulla sincerità con cui ogni giorno nel nostro allenamento ognuno con le proprie possibilità cerca di rimanere all'interno della via, con quel rispetto e quell'educazione proprie della nostra amata arte. Solo con questo comportamento lo stile progredirà e si unirà alla componente filosofico-spirituale che permetterà di non sentire mai la necessità di abbandonare la via del karate.

LO STUDIO DELLE BASI

VENT'ANNI PASSATI IN FESIK PER IL MAESTRO PIERO ANGELO SERRA,
PRESIDENTE DELLA COMMISSIONE NAZIONALE SHITO RYU

Piero Angelo Serra nasce il 06 giugno 1957 a Musei, piccolo comune della Sardegna in provincia di Cagliari nella pianura campidanese, ed è il penultimo di 10 figli; all'età di 6 anni si trasferisce con la numerosa famiglia in Piemonte, dove frequenta le scuole dell'obbligo a Castelletto Ticino, in provincia di Novara, e in seguito il Liceo Artistico statale di Novara.

Si dedica inizialmente al calcio, alle gare podistiche della "Gamba d'oro" e al ciclismo, passione quest'ultima che non abbandonerà mai.

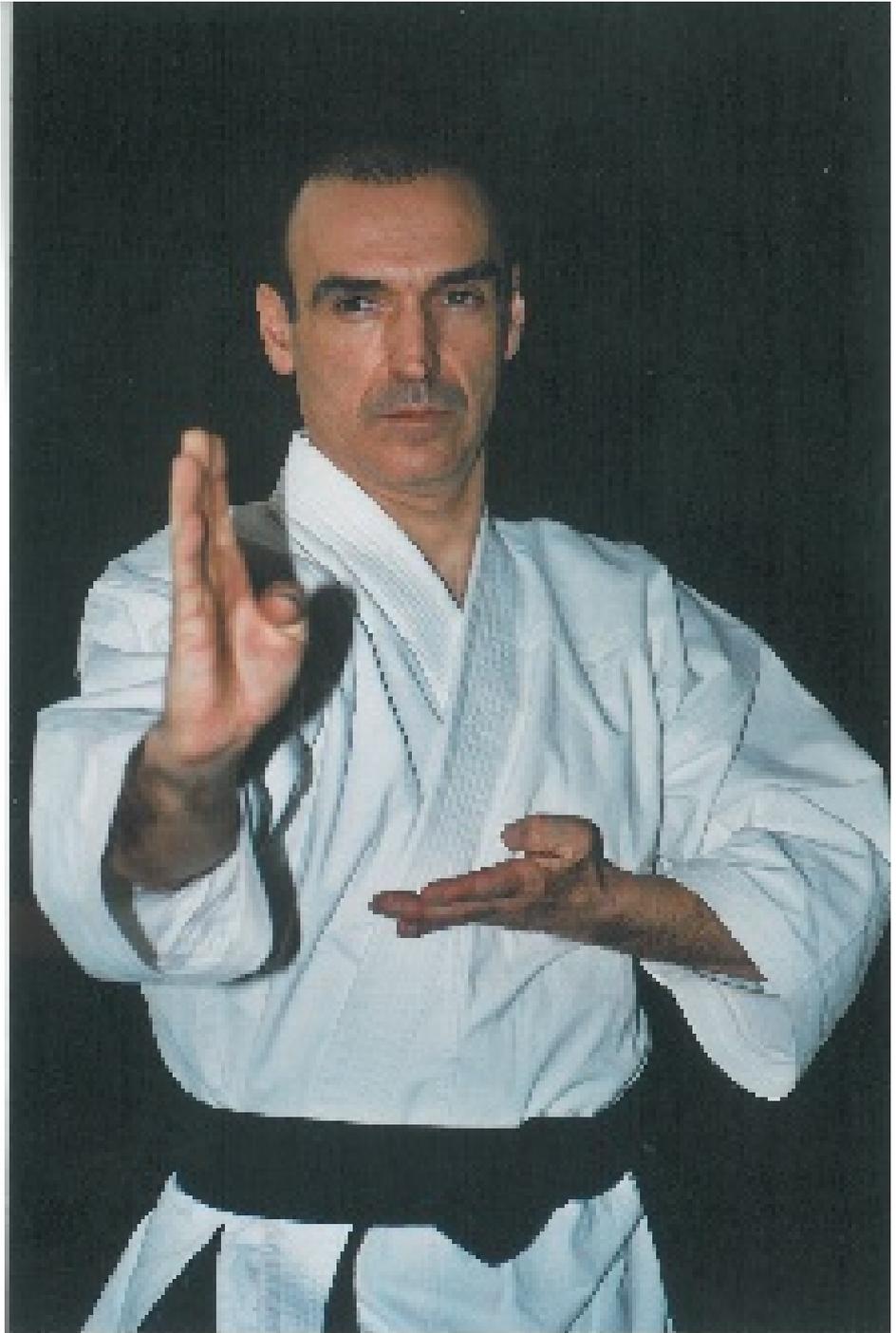
Nel 1969 segue corsi di judo con alcuni appassionati adulti nella palestra Yama Arashi (il fulmine sulla Montagna) nell'oratorio San Carlo nel paese di residenza, e successivamente sotto la direzione tecnica dell'illustre Maestro Mario Martuzzi.

Nel 1970 rimane coinvolto in un grave incidente che gli procura la frattura della colonna vertebrale; la voglia di ricominciare ed il recupero per la giovane età è veloce ma la madre, preoccupata per la sua salute e la gracile costituzione, lo convince che non potrà più sostenere le proiezioni a terra, i combattimenti e l'atletica pesante tipica del Judo. Nella stessa palestra in quegli anni iniziarono i corsi di karate Shito Ryu Hayashi-Ha diretti dal Maestro Yoshiharu

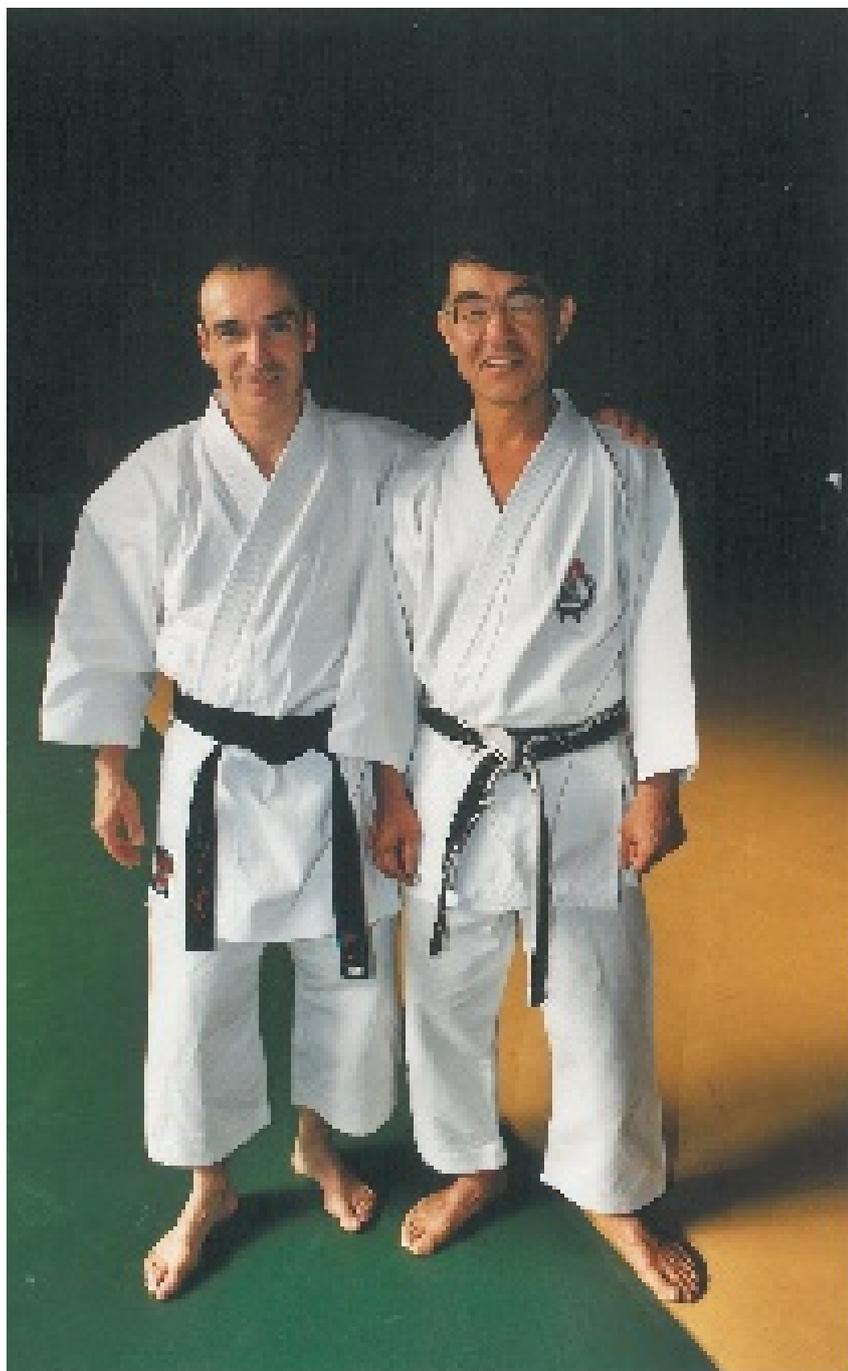
Hatano e Piero, affascinato fin da subito da quei movimenti, torna a casa dicendo ai genitori "Mi iscrivo al corso di karate perché non ci si tocca: fanno solo movimenti con le

braccia e con le gambe"; una volta convinti i genitori, nel 1971 inizia a praticare Karate e da allora l'amore per la pratica e la dedizione allo Shito Ryu lo accompagneranno per sempre.

Segue il Maestro Hatano per circa venti anni sino all'agosto 1991 e nella sua scuola



conosce maestri di eccellenza dello Shito Ryu, in particolare il Maestro Mitsuya Seinosuke, il Maestro Nino Satoru, il maestro Fujoka Toyozo, il Maestro Iwasa Sei, il Maestro Nakahashi



Francis Didier, Thierry Masci e dei loro campioni Alain Le Hetet, Christophe Pinna e Claude Pettinella. Nel 1990 Serra diventa segretario dell'associazione internazionale di cui fa parte, la Union Shito Ryu Europe, importante sodalizio che raggruppava allora i più famosi maestri di Shito Ryu europei: oltre ai già citati aggiungiamo i maestri Mabuni e Nakahashi, Ishimi Yasunari, Hirota Yoshio, Carlos Molina e Bruno Eremo.

Nell'anno 2000, su invito di Carlo Henke, Piero entra in Fesik insieme al Maestro Iwasa Sei ricoprendo il ruolo di Presidente della Commissione Tecnica Nazionale Shito Ryu. Recentemente è stato nominato membro della Commissione Tecnica Nazionale Fesik. "Conosco il M° Pierangelo Serra da tanti anni – commenta il presidente della Fesik Sean Henke – e ritengo sia uno dei tecnici più preparati che abbiamo in Italia per lo stile Shito Ryu. Ha saputo infondere ai propri allievi lo spirito tradizionale di questo meraviglioso stile, ma senza dimenticare l'aspetto agonistico. Molti suoi atleti hanno vinto titoli nazionali ed internazionali a dimostrazione delle alte qualità del suo insegnamento. Recentemente è stato chiamato a

Hidetoshi ed il Soke Mabuni Kenei, figlio del fondatore Mabuni Kenwa. Parallelamente alla pratica, non ancora raggiunto il grado di cintura nera, Piero avvia i corsi di Shito Ryu nei comuni di Borgo Ticino, Castelletto Ticino e Mendrisio (Svizzera). Nello stesso periodo frequenta i corsi all'interno del gruppo agonisti del maestro Iwasa Sei, che nel frattempo si era trasferito in Italia presso la palestra Musokan di Milano dei Maestri di judo fratelli Vismara .

Dal 1982 segue gli insegnamenti dei maestri Yasunari Ishimi, Nakahashi Idetoshi, Sei Iwasa e del suo maestro Eiji Ogasahara, e per tutti gli anni 90 seguirà e approfondirà la disciplina del Kumite sportivo seguendo gli stage e i raduni dei Maestri della squadra nazionale Francese

sostituire il Maestro Iwasa, consulente federale della Fesik, allo stage di Gaeta, ed ha riscosso il grande apprezzamento da parte di tutti. La Fesik è orgogliosa di averlo alla guida della Commissione Nazionale Shito Ryu".

Nel corso della sua lunga attività di insegnante Piero Serra ha aperto 5 palestre, successivamente lasciate agli allievi, e ne segue altre come direttore tecnico lasciate agli allievi a Milano e Novara; attualmente svolge la sua attività principale come Direttore tecnico della Kenshukai Shito Ryu di Agrate Conturbia, in provincia di Novara.

"Quando studio e pratico un kata, risalente a qualsiasi epoca storica o area stilistica – ci spiega il M° Serra –, non rimango affascinato

dalla esecuzione delle sequenze dell'esercizio, ma dallo studio delle basi che ne sono contenute e ne possono da esse derivare; di conseguenza non prediligo particolari kata ma mi entusiasmano tutti per la vastità degli elementi tecnici che a completezza dell'insegnamento offrono, guai se ne mancasse uno solo."

A fare un commento sul M° Serra è Daniele Invernizzi, uno dei suoi più stretti collaboratori: "Il maestro Serra rappresenta uno dei pilastri del Karate Shito Ryu in Italia, non tanto per la conoscenza dei Kata, ma per quanto concerne lo studio e l'approfondimento della tecnica che contraddistingue questo complesso stile e le sue innumerevoli sfaccettature. Sono onorato di far parte dei suoi allievi e ogni volta rimango stupito di fronte alle molteplici combinazioni di kihon che riesce a creare; in Musica lo si potrebbe definire un vero e proprio compositore



naturale oltre che un Maestro."

A conclusione le importanti parole del M° Iwasa: "La prima volta che incontrai il maestro Serra era il lontano 1981, quando arrivai in

Italia con il Maestro Ogasahara in occasione della Pasqua del Budo, evento organizzato dal Dott. Giacomo Spartaco Bertoletti. Al termine della manifestazione rimasi in Italia e andai in visita dal Maestro Hatano con il Maestro Nakahashi, che si conoscevano essendo già in Europa dagli anni '70. In quella occasione, al ristorante, c'era anche il maestro Piero Serra che mi fu presentato come allievo del Maestro Hatano.

Il nostro secondo incontro avvenne dopo un paio di anni, quando cominciai a collaborare con il maestro Hatano. Una volta al mese tenevamo uno stage e Serra era uno dei più assidui studenti. In seguito è diventato il braccio destro del Maestro Hatano.

Le nostre strade continuarono ad incrociarsi. Alla metà degli anni '80, a livello europeo, iniziò a costituirsi un'associazione ad opera del Maestro Nakahashi e del Maestro Ishimi, che sarebbe diventata la Union Shito ryu Europe; qui incontrai ancora il Maestro Serra, appena diventato segretario del sodalizio.

Questo dimostra la sua grande dedizione al karate, soprattutto allo Shito Ryu. Infatti fin dai primi anni '80 ogni anno il Soke (capo scuola) Mabuni Kenei era solito venire in Corsica per dirigere un'importante stage estivo, dove io allora vivevo; la presenza di Serra a questo importante appuntamento era costante e in questo periodo egli ha sviluppato e approfondito la sua conoscenza dello Shito Ryu, seguendo da vicino gli insegnamenti del Soke. Per tale motivo attualmente nell'ambito del Karate Shito Ryu può essere davvero definito un Esperto, proprio con la E maiuscola.

Noi iniziammo a collaborare più strettamente quando nel 1991 fondai una nuova associazione a Milano, la Seikenshudokai, all'interno della quale Piero Serra diventò subito, ed è ancora, un importante punto di riferimento".

La fascia è un sistema di funzioni e informazioni, un complesso entropico completamente adattabile. Il sistema fasciale ha una componente solida e una liquida, che agisce in una perfetta sincronia simbiotica.

Ogni cellula comunica tramite segnali elettrici e chimici con le altre inviando e ricevendo segnali; questo concetto fa parte della fisica quantistica ed è noto come "entanglement quantistico" un sistema fisico non può essere descritto individualmente, ma solo come una giusta opposizione di sistemi multipli, in cui la misurazione di una quantità determina il valore per altri sistemi. Il sistema fasciale funge da target per diversi approcci manuali, come fisioterapia, osteopatia e chiropratica. Il comportamento cellulare e l'inclusione del background della fisica quantistica sono stati appena considerati ed il campo pur essendo antico come l'uomo è appena giunto al suo inizio. Una cellula fasciale non ha solo la memoria ma anche la consapevolezza delle informazioni mecano metaboliche che sente e ha la predisposizione anticipatoria nel prepararsi all'alterazione del suo ambiente naturale.

Il sistema fasciale supporta il corpo umano nelle sue funzioni vitali: assicura il mantenimento della postura e dell'espressione motoria e aiuta a raggiungere una salute stabile nel tempo. La fascia influenza anche la sfera emotiva. In uno studio precedente, è stato dimostrato che la fascia non solo funziona a sostegno e comunicazione, protezione e sostentamento, ma fornisce anche protezione a tutto il corpo attraverso l'epidermide che è parte integrante della fascia. Una nuova definizione della fascia potrebbe quindi essere: "La fascia è qualsiasi tessuto che contiene caratteristiche in grado di rispondere a stimoli meccanici. Il continuum fasciale è il risultato dell'evoluzione della perfetta sinergia tra diversi



tessuti, in grado di supportare, dividere, penetrare e collegare tutti i distretti del corpo, dall'epidermide all'osso, coinvolgendo tutte le funzioni e le strutture organiche.

A questo punto mi sembra chiaro il mio intento di farvi meglio comprendere come il sistema fasciale è direttamente collegato alla pratica delle nostre Arti Marziali. La stessa didattica delle AM comprende esperienze dirette che influiscono nel tempo sulla flessibilità, la potenza e la coordinazione...e sapete quale è esercizio più importante per l'intelligenza fasciale?

Il Kata...ma questa è la prossima storia...

Fare a meno di internet è ormai impossibile. Siamo sempre più connessi, più stimolati ad aprire il proprio cellulare per raccogliere informazioni, notizie, indiscrezioni. Il computer è diventato una presenza costante nella nostra vita, "la bicicletta della nostra mente", come disse una volta Steve Jobs. I social network come Facebook, Instagram, Twitter stanno diventando quasi imprescindibili, importanti per la promozione, la socializzazione, l'integrazione.

Risulta quindi una naturale conseguenza utilizzare il computer anche nell'ambito sportivo. Programmi sempre più sofisticati consentono con pochi passaggi il tesseramento dell'atleta alla federazione, l'iscrizione diretta a gare, stage, seminari. Quello che ieri comportava una notevole mole di lavoro e tanto tempo da dedicare diventa oggi una semplificazione delle azioni ed un'ottimizzazione del tempo stesso.

L'emergenza Covid-19 sta accelerando quello che sarebbe accaduto nel prossimo futuro: assemblee, meeting, seminari, tutti rigorosamente on-line.

La perdita di contatto è sicuramente un fattore sul quale i sociologi dovranno discutere, il distanziamento una parentesi dovuta ad una situazione imprevista che si impone per difendere una condizione fondamentale: la salute.

Le stette di mano sono bandite, gli assembramenti vietati, le distanze imposte, la prevenzione sostenuta con la giusta attenzione. Disposizioni indefettibili per ritornare al più presto ad una normalità che oggi sembra ancora distante.

La diffusione a livello pandemico del Coronavirus ha modificato radicalmente non solo le nostre azioni, le nostre abitudini ma anche la programmazione tecnica ed agonistica di ogni organizzazione sportiva nel

mondo.

La Fesik è stata la prima ad organizzare un evento sportivo utilizzando il web. Il 1° Campionato Italiano Virtuale di Karate è stato un successo superiore ad ogni aspettativa ed



ha evidenziato, anche in questo momento storico, quanto è viva la passione verso quest'arte marziale. Sono arrivati nella segreteria federale 963 video di Kata e Kihon, immagini che sono state valutate con obiettività dagli arbitri convocati e gestite con attenzione dai presidenti di giuria.

Le famiglie hanno aperto le loro dimore, condividendo la loro intimità familiare. In una



situazione estrema di confinamento nelle proprie case sono stati registrati video nei giardini, nei garage, nelle camere, negli scantinati, nei salotti delle proprie case e questo ha sicuramente rappresentato un grande valore affettivo.

“E’ stata una esperienza incredibile ed emozionante – ha dichiarato Marco Guerra, uno degli arbitri convocati -, per una volta è stata la federazione ad entrare nelle case dei propri affiliati e non gli atleti nelle fredde mura di un palazzetto sportivo. Ci hanno aperto le porte, ci hanno accolto nel loro focolare domestico, mostrando la loro intimità. E lo hanno fatto senza alcun pudore e con la

massima umiltà”.
Un evento da ripetere? “Noi pensiamo di sì – risponde il presidente Henke -, è stato un grande successo, il modo migliore per stare vicino ai nostri tesserati; gli atleti si sono divertiti ed hanno apprezzato la nostra iniziativa. L’iscrizione è stata gratuita, ogni atleta ha ricevuto un diploma di partecipazione, ed ai primi tre atleti classificati è stato spedito un certificato federale. Ma nulla ci vieta di pensare che possa essere ripetuto in futuro con più attenzione nei particolari, anche con la spedizione delle medaglie. Capiamo perfettamente che non sarà mai come partecipare tutti insieme ad una gara all’interno del palazzetto, sappiamo che manca quella intensità, quella emozione, quella adrenalina che solo la realtà ti può dare. Ma il mondo virtuale può regalare comunque delle belle gratificazioni a chi ama questa disciplina”.

I MEDAGLIATI DEL CAMPIONATO ITALIANO AGONISTI OTW

Sabato 21 Novembre 2020 ha avuto luogo la finale del Campionato Italiano riservato alle categorie Cadetti, Juniores, Seniores e Veterani cinture nere. Si comunicano qui di seguito i vincitori delle rispettive categorie: Andrea Federico (Power Gym Gela), Alberto Zarpellon (Shinpo Bassano), Matteo Spasiano (Karate Mariano), Marco Bracchi (Stkf Cologne), Luigi Faggiano (Clan Mano di Pietra Erba), Mauro Salviato (Dojo Heian Nole), Giovanni Balducci (Fesik), Giovanni Gogna (Aishin Do Milzano), Matilde Cordioli (Dojo Kun Villafranca), Claudia Ferronato (Shinpo Bassano), Giada Peruta (Wellness Bergamo), Anna Torresin (Shinpo Bassano), Alessandra Reghenzi (Aishin Do Milzano), Vania Bertoncello (Shinpo Bassano), Eleonora Comi (Karate Mariano), Daniele Ferrucci (Dojo Kun Villafranca), Valentina Zago (Dojo Kun Villafranca), Eloise Fonda (Makoto Trieste), Alessandro Micciché (Karatedo Canzo), Matteo Spasiano (Karate Mariano), Greta Ferrucci (Dojo Kun Villafranca) e Cristina Pellegatta (Karate Mariano).