



FESIK MAGAZINE

IL GIORNALE DELLA FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE E DISCIPLINE ASSOCIATE

ANNO 9 N. 2



BUONI AUSPICI



Karate, Ryuū e Chanpurū



GOREI



PROGRAMMAZIONE FUTURA



AD ARMI PARI



DALLE REGIONI



**LEGAMI TRA LO ZEN E LE
ARTI MARZIALI**



HAGOROMO

INSIEME AL CORSO DI FORMAZIONE PER GLI UFFICIALI DI GARA LA FESIK HA ORGANIZZATO, PER LA PRIMA VOLTA AL CENTRO TECNICO FEDERALE, IL RADUNO DELLE SQUADRE NAZIONALI, DEGLI ALLENATORI DEI CENTRI AGONISTICI REGIONALI E, DOPO DUE ANNI DI PAUSA FORZATA, ANCHE DELLA RAPPRESENTATIVA GIOVANILE.

Il nuovo Centro Tecnico Federale, fortemente voluto dal consiglio federale e intitolato al primo presidente della Fesik Carlo Henke, ha ospitato in febbraio il raduno per gli Ufficiali di gara, per la squadra Nazionale e per gli allenatori dei Centri Agonistici Regionali.

Dopo due anni di pausa, dovuto alla pandemia ed alla situazione ancora incerta, la federazione ha ripreso il

giudizio, unitamente ad un comportamento che deve essere sempre irreprensibile nei confronti degli altri arbitri, dei coach, degli atleti ed infine sui social media.

Numerosi saranno gli appuntamenti a cui arbitri e presidenti di giuria verranno chiamati a presenziare: oltre ai campionati nazionali preagonisti ed agonisti che si terranno a Montecatini Terme in aprile e maggio, le



La presentazione al raduno UdG

discorso relativo alla rappresentativa giovanile, forzatamente abbandonato nel febbraio 2020 proprio nel weekend in cui i telegiornali davano le informazioni sul primo caso di coronavirus a Codogno, completamente inconsapevoli di quello che da lì a poco sarebbe accaduto.

Sotto la guida del presidente della Commissione arbitrale Vincenzo Ferri e dei membri Andrea Lotti, Gustavo Cagiano ed Eugenio Galli e la supervisione del coordinatore Alfredo Brigantino, gli arbitri della Fesik hanno lavorato per tre giorni alternando la teoria nelle aule di formazione alla pratica nel palasport adiacente.

Nella relazione d'apertura il presidente Henke ha sottolineato l'importanza della conoscenza approfondita del regolamento, della gestualità e dell'uniformità di

competizioni internazionali organizzate dalla Etkf in Serbia, dalla Wukf in Scozia e Francia e dalla Wkmo in Brasile.

Oltre le previsioni l'afflusso delle affiliazioni relative alle società ed agli atleti per l'anno sportivo 2023: raggiunti e superati i numeri del 2020, l'anno che ha coinciso con l'inizio della pandemia. Piena soddisfazione da parte del consiglio federale che nell'occasione si è riunito per la programmazione futura ed importanti delibere. Nuove nomine all'interno dell'organigramma federale: Fausto Cambula, diventa membro della Commissione Progetti Sociali, Paolo Mammarella è ufficialmente Direttore di Gara prendendo di fatto il posto di Andrea Lotti che si dedicherà maggiormente alle operazioni di segreteria, Michele Campaniello sarà Assistente al Direttore di Gara;

infine nominata la nuova Commissione Cultura con Riccardo Donati come presidente insieme a Luna Frezza e Lorenzo Nicolao a completarla come membri. Importanti investimenti per migliorare l'organizzazione delle competizioni, dall'aggiornamento del programma, all'acquisto di nuovi monitor e computer per i presidenti di giuria, webcam per la trasmissione in streaming delle gare e di un video di oltre 6 metri quadrati per le immagini più significative degli incontri, la trasmissione in tempo reale della classifica società e della suddivisione dei tatami con le relative categorie. Un grande passo per l'immagine di una federazione che



Il Dt Sergio Di Folco

proprio a maggio compirà 30 anni di storia, senza considerare i tre anni precedenti come Settore Kumite Sportivo all'interno della Federazione Italiana Karate Tradizionale.

Giacomo Canfora insieme a Simonetta Paoletti hanno invece seguito i Presidenti di Giuria negli ultimi aggiornamenti informatici con l'ausilio di Nicola La Notte.

Nelle mani di Corrado Savino la formazione degli ufficiali di gara del Karate di Contatto.

Presenti come arbitri Calogero Amico, Federico Belloni, Valerio Bonini, Massimiliano Brigantino, Salvatore Brigida, Antonio Campolattano, Deneb Cantone,

Giuseppe Capozzi, Paolo Chiavenna, Claudio Crabas, Andrea Cresio, Cosimo Cuccureddu, Pietro Dall'Olmo, Giuseppe Dalzini, Antonella Damiano, Giovanni De Bilio, Adelindo Di Donato, Deborah Di Santo, Luigi Di Santo, Maria Rosaria Di Santo, Francesco Fenili, Luca Fronni, Raffaele Gaita, Luigi Gogna, Annarose Gschwaendler, Marco Guerra, Hervé Lora, Gaetano Moronese, Tatiana Parcesepe, Emanuele Petrone, Luciano Pietroboni, Gaetano Pisano, Marco Piserchia, Vincenzo Rampinelli, Santo Romano, Angelo Spitaleri, Vincenzo Tavino, Claudio Togni e Vincenzo Torzillo. A loro si è aggiunto un buon gruppo di arbitri provenienti dalla Wuka e che, dopo le dimissioni del presidente Ugo Botti e la sua conseguente adesione alla Fesik con un numero consistente di associazioni, hanno seguito le sue orme andando ad incrementare il già consistente elenco di arbitri nazionali. Sono Stefano Calabrò, Carmelo Cipolla, Claudio Cerutti, Nunzia Pezzullo, Maria Russica e Giuseppe Mandara, 8° Dan e già presidente della Commissione arbitrale in Fesik fino al 2014.

Per il Karate di contatto hanno partecipato Rudi Panozzo, Aldo Costa, Raul Gregori, Simone Maragno, Dario Falavigna, Riccardo Savino e Giuseppe Zanardi.

Tra i presidenti di Giuria la presenza di Monica Annunziato, Alberto Bonardi, Michele Campaniello, Rossana Castelletti, Pasquale Circelli, Enrica Cruciani, Gianni Claudio, Matteo Macri', Federica Lizza, Antonio Magro, Pasquale Martucci, Erica Perugini, Elio Piras, Federica Santulli e Silvia Selva.

Sotto l'osservazione del direttore tecnico Sergio Di Folco e del referente federale Cristian Piani si sono svolti gli allenamenti della Squadra Nazionale, tenuti dagli allenatori federali Stefano Colussi insieme all'assistente Saverio Valentini per il Kumite Shobu Sanbon, Riccardo Ragno insieme all'assistente Daniele Invernizzi per il Kata Shito Ryu e Nadia Ferluga insieme all'assistente Arcangelo Romano per il Kata Shotokan. Al raduno hanno partecipato gli allenatori dei Car, i Centri Agonistici Regionali. Essenziale la loro presenza per poter uniformare le didattiche di insegnamento e trasmetterle in regione per la formazione delle squadre agonistiche impegnate ogni anno al Trofeo delle Regioni.

Esordio come allenatore della Rappresentativa giovanile di Kata Shito Ryu per Sergio Colombo. Arcangelo Romano ha seguito i ragazzi di Kata Shotokan, mentre gli atleti di Kumite Shobu Nihon hanno seguito gli allenatori Saverio Valentini ed Erika Zuin alla presenza di Vincenzo Cellamaro, presidente della Commissione Attività Giovanile.

Grande l'affluenza degli atleti visionabili che si sono aggiunti agli Azzurri ed Azzurrabili convocati. Inferiore rispetto al 2020 invece l'adesione dei ragazzi che andranno a formare la rappresentativa giovanile. Ma gli auspici restano buoni per il futuro.

Karate, Ryuū e Chanpurū

ARTICOLO DEL PRESIDENTE DELLA COMMISSIONE CULTURA MAESTRO RICCARDO DONATI

Tutte le arti marziali nipponiche e molte di quelle da combattimento hanno radici decisamente profonde, anche se questa considerazione non vale proprio per tutte. E, come in ogni forma di sviluppo tecnico-culturale che ha avuto i natali in Asia, è possibile trovare la sua prima impronta in quel limbo misterioso che orbita tra l'India e i paesi ad essa attigui. La più antica delle arti da combattimento, di cui ancora oggi si conserva memoria, è il Vairamuki da cui -nel tempo- ha avuto origine una evoluzione oggi nota con il nome di Kalari Payat. Una disciplina di combattimento che non contempla solo il confronto a mani nude, ma che comprende tecniche di spada e l'uso di scudi e di lunghi bastoni. Ma l'India, così come altre nazioni dell'estremo oriente, era ed è una società dove la filosofia permea l'anima della gente quasi come l'aria che respira. È quindi un consesso dove l'infinita povertà diveniva spesso una scelta mistica: un luogo dove, da sempre, le attività fisiche non sono mai state disgiunte da quelle dello spirito. Ciò è tanto vero quanto lo fu la spinta data agli eruditi greci nel momento in cui vennero in contatto con lo Yoga, coniando il termine gymnosofisti. Spesso si fa ricadere su di un monaco buddhista, trasferitosi poi in Cina, l'atto di nascita delle arti da combattimento codificate a mani nude. Probabilmente è in parte vero ma, forse, è anche una essenziale realtà



che quello che si racconta sia stato arricchito, nel tempo e nei vari luoghi, da un notevole effetto alone. Effetto che a sua volta ha generato un'aurea tale da nobilitare la sua cruda esegesi, che di certo vide le proprie radici abbarbicate non solo sul tormentato terreno del monastero di Shao-Lin. Infatti, è cosa certa, che l'imperatore Phue-Hi, intorno al 4.300 avanti Cristo, quindi oltre seimila anni fa, già insegnava (o faceva insegnare) tecniche di lotta ai suoi sudditi.

La pratica del karate nasce in un remoto e minuto arcipelago nel Mar della Cina meridionale, come un insieme di tecniche e movimenti il cui scopo principale è quello di annichilire un aggressore, un ladro o anche un possibile assassino. La sua genesi trova le radici in diverse parti dell'estremo oriente (Cina, India e probabilmente anche Corea, Vietnam e Cambogia), ma ha anche raccolto le più svariate tecniche di lotta autoctone come, per esempio, il *Tegumi*, 手組, noto anche come Mutō, 武当 (che comunque ha discendenze cinesi dal shuai chiao, e anche dal Jǎoli, 角力, un metodo che verrà poi sportivizzato nel 1928). Il Tegumi è un tipo di lotta simile al wrestling che si conosce oggi, ed è proprio dell'isola di Okinawa. Secondo *Shōshin Nagamine*, 長嶺将真 (1907–1997), in *Racconti dei Grandi Maestri di Okinawa*, non ci sono accurate documentazioni storiche riguardo alle origini di questa forma di lotta, ma solo un insieme di variegata informazioni che, a volte, aleggiano tra il mito e la realtà.

Come per altre discipline, sembra che il Tegumi si sia evoluto da primitive forme di auto-difesa, costantemente adattate e migliorate



Sanga Sakugawa



Sokon Matsumura



Anko Azato



Kosaku Matsumora



Anko Itosu



Seisho Aragaki



Kanryo Higaonna



Kanbun Uechi

grazie a variegata influenze esterne e straniere. Probabilmente, è stata la forma originaria di lotta in Okinawa e, una volta aggiunte le tecniche di pugno e calcio di estrazione cinese o giù di lì, divenne l'arcaico progenitore del Ti, poi diventato Te, dal quale è derivato un certo modo di fare karate.

Conosciuto come Tegumi a Naha e come Mutō a Tomari e a Shuri, questa lotta autoctona rimase un diffuso metodo popolare fino al periodo **Taishō**, **大正時代** (Taishō-Jidai): periodo di grande giustizia, compreso tra il 1912–1925. Al giorno d'oggi, il Tegumi è ancora relativamente praticato in tutta l'isola e conserva nel suo disciplinare un decisamente ristretto numero di regole. Il folklore okinawense è ricco di suoi riferimenti e si ritiene che la versione isolana del **Sumō**, **相撲**, la tipica arcaica arte di confronto giapponese, possa trovare le sue radici in questo tipo di lotta del tempo che fu.

Okinawa, l'isola principale dell'arcipelago delle **Ryū-Kyū**, **琉球諸島** (Ryū-Kyū- Shōtō), è di fatto un piccolo complesso di isole e isolotti altrimenti noto come *Okinawa-Shōtō*, **沖繩諸島** ed è composto principalmente dalle isole di: *Okinawa, Kumejima, Iheyajima, Izenajima, Agunijima, Iejima*. Nel 1879 assurse al rango di prefettura giapponese, anche se già dal 1609 era finito sotto l'egida del Clan nipponico *Shimazu*, **島津氏** (Shimazu-shi), signori di *Satsuma*, **薩摩国** (Satsuma no Kuni): e per più di 250 anni ne fu un particolare stato vassallo. Fu una conquista lontana per quei tempi, ma bisogna anche ricordare che il Clan Satsuma, discendente dai *Minamoto/Yoritomo*, ed era uno dei più potenti e importanti del periodo dello shogunato *Tokugawa*. Nella sua politica di conquista verso le Ryū-kyū, il Clan attuò un approccio diverso dal tipico clichè proprio dell'invasore, dato che non vietò mai agli isolani di avere una vita economico-sociale relativamente autonoma e di mantenere in essere i già consolidati rapporti con la Cina. Di conseguenza Okinawa continuò ad alimentare tali reciproche relazioni, diventando uno stato tributario sia dello Shogunato, sia del Celeste Impero (durante le dinastie *Ming* e *Qing*). Di fatto, il regno delle Ryū-kyū visse convenientemente, per tutto quanto si è appena detto, un periodo di duplice subordinazione tributaria. E, durante tale bivalente contingenza, le sue relazioni commerciali non solo furono mantenute e promosse tanto con i Tokugawa quanto con la corte imperiale cinese, ma anche con la Corea, il Siam, Malacca, Giava, Sumatra e Vietnam, tra gli altri. Dal momento in cui la Cina proibì i commerci con il Giappone, quel lontano dominio dei Satsuma consolidò ancor di più la benedizione del *Bakufu* **幕府** (lo Shogunato: il termine significa governo sotto la tenda) dato che permetteva a Tōkyō di aggirare le sanzioni cinesi sfruttando le tradizionali relazioni commerciali dell'arcipelago, per continuare a mantenere in essere -anche se indirettamente- convenienti rapporti commerciali con Pechino.

Quindi: Okinawa divenne un possedimento che, pacificamente, si destreggiava tra il protettorato cinese e quello giapponese dando convenienza economica agli aventi causa, cercando però anche di trarne tutti i discendenti vantaggi possibili da questa bizantina e, se si vuole, ambigua riverenza vassallica. In tale ambito, grazie alla presenza di piccole comunità cinesi stabilitesi permanentemente sull'isola e gli interscambi che i locali avevano con vari commercianti provenienti da ogni dove, gli isolani riuscirono a sintetizzare tutte le relative influenze in una forma di lotta autoctona. Ma ciò ebbe luogo non in maniera organica, dato che il transitare dei vari "esperti" lasciava in eredità sull'isola una personale interpretazione che evidenziava alcune importanti peculiarità e specificità, a dispetto però di altre.



Comunità cinese residente in Okinawa, circa XVIII secolo

Durante tutto l'antico Regno (1392-1879), la maggior parte della comunità cinese risiedeva nel distretto di **Kumemura** **久米村** (che nell'idioma locale si legge **Kuninda**), sito in prossimità di **Naha**, l'attuale capitale. Allora esisteva un grande parco, conosciuto come **Matsuyama Koen**, tra la spiaggia **Naminoue** e quello che ora è noto come il giardino **Fukushu**. Gli appartenenti alla comunità cinese, tradizionalmente e sin dal 1392, si incontravano in questo luogo per godere delle diverse opportunità di scambi socio-culturali e commerciali, mediamente attive lungo tutto l'arco dell'anno, con i residenti okinawensi. All'interno di queste commutazioni vi erano anche la pratica del **Taiji** **太極** (oggi, genericamente chiamato Tai Chi) e del **Quanfa** **拳法** (noto anche come Ken-fat, Chuan-Fa o Kung-Fu, con un particolare riferimento allo stile del sud della Gru Bianca). Val la pena evidenziare che ciò che si parla ad Okinawa, e cioè il *ryukyuno* così definito volgarmente, prende il nome di **Uchinaaguchi**, **沖繩口**, un idioma che deriva dall'antico dialetto di Shuri, l'allora capitale. Un'altra interessante considerazione è che per i linguisti non

nipponici si tratta di una lingua vera e propria, mentre a Tōkyō viene considerata alla stregua di un semplice dialetto locale.

L'insieme di tutte queste influenze e incursioni socio-culturali caratterizzò enormemente lo sviluppo del sistema indigeno di difesa e lotta. Scolasticamente si suole ripartire la "mano di Okinawa" in tre distinte ramificazioni che presero il nome dal luogo dove ebbero maggiore diffusione. Si ha così lo stile **Shuri-te** 首里手 o "mano di Shuri" (dove il termine stile ha una connotazione un po' forzata) legato all'area posta intorno al castello di Shuri, luogo di residenza del Re e della sua corte.

Shuri era, di fatto, un macro-quartiere di elevato rango e ad alto tenore di vita della più vasta area metropolitana. Al contempo, emerge anche il **Naha-te**, 那覇手, la "mano di Naha" dove, a similitudine di prima, la principale zona di attecchimento fu l'area cittadina di Naha dove orbitava la medio borghesia. Infine, si racconta, che prese agio anche il **Tomari-te**, 泊手, dove per Tomari si intende la residenza della zona portuale della città. Un'area che in passato veniva catalogata come villaggio a sè stante e che, per certi versi, rappresentava un sobborgo relativamente benestante ma sicuramente nè nobile nè agiato. Si racconta, altresì, che ognuna di queste tre derivazioni presentasse prerogative molto ben diversificate e caratterizzanti, tanto da dar corso a ulteriori sviluppi, tra loro distinti e separati. Se per certi versi ciò è vero per i primi due, Shuri-te e Naha-te, del Tomari-te invece ad oggi non rimane molto e quindi ciò che si racconta spesso alleggia tra il mito e una realtà non sempre ben connotata. Probabilmente questa trilogia è tutt'altro che antica dato che si tratta di una recente strutturazione strettamente legata all'arrivo di Jigōrō Kanō sull'isola nel 1928, e rappresenta un riuscito tentativo domestico di nobilitare l'arte indigena agli occhi del padre del Judō, visto che era anche un insigne rappresentante del Ministero dell'Educazione. Funakoshi amava dire che il karate è uno, senza un particolare marchio di fabbrica e senza troppe filosofiche paternità. Tant'è che al rientro a Tōkyō, Kanō -nel raccontare a Funakoshi le sue esperienze di viaggio- colse quest'ultimo di sorpresa, lasciandolo sbigottito nel riferirgli la suddivisione del karate in tre correnti, dato che sino ad allora Funakoshi non ne aveva mai sentito assolutamente parlare.

Naturalmente i vari maestri introdussero varianti e libere interpretazioni a ciò che avevano ereditato e che praticavano, e anche questo modus operandi rientrava e corrispondeva ad una consolidata tradizione isolana. Tutto questo era (e dovrebbe essere) nella vera natura del *karate jutsu*, 唐手術: un'arte di combattimento contemporanea, in continua evoluzione, che deve coltivare e conservare il proprio retaggio ma anche vivere il momento corrente, le realtà quotidiane con una particolare attenzione alle prospettive future. Invece, da un certo punto in poi, si configurarono specifiche determinazioni e ramificazioni che, poi, speculativamente parlando, divennero noti come stili (ryuū, 流, in giapponese).

A questo punto, val la pena qui richiamare le affermazioni di alcuni dei grandi Maestri, tra loro coevi, in relazione agli sviluppi dell'arte della mano vuota:

Funakoshi Gichin Sensei, 船越義珍 (1868-1957), soleva dire: *"il Karate è uno ed è come l'acqua calda: occorre scaldarla costantemente altrimenti si raffredda"*. E anche: *"l'arte del karate va mantenuta viva apportando sempre*



Chotoku Kyan



Choshin Chibana



Choki Motobu



Gichin Funakoshi

nuova linfa, nuove idee e nuove energie, pena la sua stagnazione. Ma non solo: *"non c'è posto per stili diversificati nel moderno karate. Ho sentito spesso che mi viene attribuito lo stile Shotokan 松濤館, ma io devo rigettare fermamente questa impropria ed inopportuna categorizzazione"*.



Kenchu Nakaima



Chojun Miyagi



Choshin Nagamine



Kenwa Mabuni

Toyama Kanken Sensei, 遠山寛賢 (1888-1966), affermava anch'esso che: *"il karate non ha stili. Definisce semplicemente, modellandola, una persona verso un sistema di autodifesa o eventualmente anche di offesa"*.

Miyagi Chojun Sensei, 宮城長順 (1888-1953), diede un'ulteriore e qualificata conferma relativa all'inopportunità di

definire eventuali stili e, al riguardo, ha più volte affermato: “cosa significa parlare di stili di karate? Puoi mai credere che essi possano realmente esistere? È vero che vi è un’insistente idea e opinione che il karate sia diviso in diversi stili. Ma io credo che questa sia una interpretazione completamente errata dato che non vi è mai stata alcuna oggettiva evidenza e volontà al riguardo”.

Preso atto di tutto quanto atteso, è cogente approfondire l’argomento, verificando l’allora stato dell’arte, e cercare di giungere ad un coerente, riassuntivo, quadro di situazione. Spesso si fa riferimento e a giusta ragione -nel Piccolo Arcipelago- al fatto che il karate sia una sorta di **Chanpurū**, チャンプルー (un gustoso piatto, tipico di Okinawa, in cui gli ingredienti, tutti di varie provenienze, sono sapientemente miscelati e armonicamente dosati), anche se poi alcuni stili o scuole rivendicano spesso una sorta di purezza e unicità di lignaggio che si dovrebbe perdere tra le pieghe del tempo che fu. Ma ciò non tiene in debito conto che i vari pseudo stili sono il frutto di un sapiente amalgama, elaborato dai Maestri di quel momento storico, che vide l’inserimento di tutte quelle tecniche e pratiche che venivano considerate valenti per le intrinseche e peculiari dinamicità, a dispetto della loro variegata provenienza. Dati i particolari ed intensi contatti in essere col villaggio di Kume, l’intelaiatura del karate è stata ampiamente influenzata dal kung fu, o meglio, da alcuni stili di kung fu, con l’aggiunta di tutto ciò che poteva essere utile e proveniente da altre pratiche di combattimento (come per esempio l’antenato del moderno Muay Thai: il *Muay Boran*, e non solo quello). Agli albori del XX secolo, tuttavia, personalità come *Itosu Ankō*, 糸州安恒 (1830–1915) già affermavano che il cosiddetto Tode era categorizzato essenzialmente in due lignaggi: *Shorin* (che sarebbe stato conosciuto in seguito come Shuri-te) e Shorei (poi noto come Naha-te).

Contestualmente, *Cōshin Chibana*, 知花朝信 (1885-1969), dichiarò invece che il karate sarebbe scaturito dalla compenetrazione del **Ti** (di Chatan Yara 北谷屋良, 1668–1756) e del **Kempo** 拳法 (di “Tode” *Sakugawa Teruya Kanga*, 佐久川親雲上寛賀, 1733-1815) a cui si sarebbero aggiunte altre selezioni derivate dal Tegumi, dal **Ti-gwa**, 手小 (l’arte di percuotere, sviluppatasi tra le basse classi sociali, di derivazione siamese), dal **Torite**, 擒拿 (Chin-Na in mandarino, ovvero le tecniche di presa, sbilanciamento e controllo in uso alle locali forze dell’ordine di derivazione Shaolin) e dal **Buki-gwa**, 武器: l’arte di combattimento con le armi bianche o di derivazione agricola, che poi nel tempo diventerà il **Kobu-jutsu** di Okinawa, 古武術.

Il Maestro *Yoshimura Chogi*, 義村朝 (1866–1945) ricorda altresì che Matsumura “*Bushi*” *Sōkon*, 松村宗棍, (1793-1899) praticava lo **Uchinadi** (che nel dialetto dell’isola corrisponde a: “*tecnica o mano di Okinawa*” e che oggi è noto come Koryu Uchinadi Kempo Jutsu 古流沖繩手拳法術, con riferimento a Patrick McCarthy: caposcuola di quinta generazione del lignaggio di *Kinjo Hiroshi*, *Hanashiro Chōmo*, *Itosu Ankō* e *Matsumura Sōkon*), mentre ciò che Higaonna (in giapponese Higashionna) *Kanryō*, 東恩納寛量, (1853–1915), insegnava era il **Toudi** 唐手, che sempre nel locale idioma sta per “tecnica cinese” (i termini To, Tou e Kara usano il medesimo kanji 唐, hanno il medesimo significato e una differente lettura dato che attengono al giapponese - lettura equivalente *To* o *Kara*- o all’ *Uchinaaguchi* -lettura Tou). Il kanji 唐, etimologicamente, si riferisce alla dinastia cinese Tang, un regno che per un lungo periodo di tempo fu accumulato al concetto di “cinese”; invece l’ideogramma 手, letto in giapponese Te e a Okinawa Ti, localmente era spesso usato al posto del più articolato *Toudi*. *Kenpō* 拳法, invece rappresenta la lettura giapponese del cinese Quanfa, a volte romanizzato in Chuanfa.

Per la scrittura del vocabolo *Karate* con i nuovi kanji, per come oggi sono a tutti noti 空手, fu elaborata per la prima volta una riconfigurazione grafica da *Chomo Hanashiro*, nel 1905 circa. Fu un diverso uso di kanji che lasciò però inalterata, nell’intricato sistema fonetico giapponese, la lettura della terminologia. Questa rielaborazione venne fatta propria da *Funakoshi Sensei*, che accolse favorevolmente l’uso del nuovo kanji, di ispirazione Zen, e che indicava (e indica) lo *Spirito Vuoto*, cioè il luogo dove l’ego non trova residenza alcuna. Inoltre, tale variazione sul tema cercava di soddisfare la nuova linea politico sociale nipponica dato che il Giappone di quei tempi era in preda a moti nazionalistici e sovranisti molto diffusi e popolari. E tutto ciò che manifestava apertamente una relazione con Celeste Impero e la sua cultura, era decisamente invisibile non solo alla nomenclatura ma anche ad una buona parte della popolazione. Questa modifica, infine, venne ufficialmente adottata anche ad Okinawa dopo la riunione dei maestri locali, che avvenne nel 1936.

In estrema sintesi, sebbene rimangano ancora approfondimenti da effettuare: sin dai tempi passati gli abitanti delle



Muay Boran siamese



Okinawa, 1936, i Maestri partecipanti alla riunione per il cambio dei kanji da 唐手 a 空手

Ryū-kyū elaborarono un sistema di combattimento indigeno, amalgamando varie tradizioni marziali del sud est asiatico, chiamato **Ti** e diffuso soprattutto nelle famiglie più altolocate di Shuri (un esempio su tutte è la famiglia *Motobu*: la seconda araldica più importante dell'isola, dopo quella reale). Successivamente vennero introdotte dal sud della Cina altre tradizioni marziali, grazie ai canali commerciali di interscambio che transitavano per il porto di Tomari.

Dall'unione di questi insiemi di tecniche e pratiche sarebbe nato il karate nelle due correnti di *Shuri* e di

Naha. Quello di Shuri decisamente più legato al primigenio **Ti** e quello di Naha sotto l'evidente influenza del *kung fu cinese del Fujian*. Le differenze tra queste due forme di combattimento si possono vedere osservando semplicemente le dinamiche di movimento del corpo tra praticanti di una scuola rispetto un'altra. Ma va anche notato che Itosu apprese la sua arte da entrambi i lignaggi (e, poi tra l'altro, studiò anche il Tomari-te). Tuttavia, come fecero in pratica un po' tutti i Maestri, egli interiorizzò solo quello che riteneva utile e opportuno da ognuno di questi filoni e amalgamò l'insieme in una sorta di Chanpurū marziale definendo la sua visione, del tutto personale, dello Shuri-te. Grazie a Chōsin Chibana, è cosa nota che Itosu nei suoi ultimi anni di vita rielaborò ulteriormente il proprio metodo allo scopo di evidenziare meglio i primigeni principi dello Shuri-te o, meglio, del **Ti**. Tutto ciò portò a delle specifiche differenze tra molti dei suoi allievi, a secondo di quando questi frequentarono il Maestro. I primi **Deshi**, 弟子: come Funakoshi, Mabuni, Yabu, Hanashiro, presentavano specifiche movenze sia nelle tecniche di base, sia nei kata che successivamente non furono più così macroscopicamente visibili. Infatti, coloro i quali seguirono Itosu verso la fine del suo percorso terreno: come Gusukuma, Chibana, Tokuda per esempio, evidenziarono dinamicità, movimenti e spostamenti aventi una più evidente correlazione con il vecchio **Ti**.

Il *Goju-ryu* è spesso universalmente considerato come lo stile di Higaonna, ma ciò non corrisponde propriamente al vero. *Miyagi Chojun*, ritenuto il moderno caposcuola dello stile, sintetizzò le tecniche del *Naha-te* da diversi insegnanti, pur avendo come principale riferimento Higaonna. Ma non solo, viaggiò anche per la Cina, apprendendo le specificità continentali e creò, come da consolidata prassi, la sua personale interpretazione della scuola. Una sintesi che si staccava decisamente dal *Toon-ryu*, 東恩流, lo stile di *Kyoda Jūhatsu* 許田重発, (1887-1968) l'*Uchi Deshi*, cioè l'allievo interno, il delfino, di Higaonna. Una scuola quest'ultima che prevedeva, per esempio, molti meno kata di quanti *Miyagi* autonomamente definì e inserì nella sua didattica.



Okinawa, Naha 2012, Organigramma ufficiale del lignaggio Shorin

Allo stato attuale risulta che l'eventuale lignaggio legato al *Tomari-te*, a volte chiamato anche *Inaka-te* 田舎手 (mano dei contadini), non diede mai vita ad un filone organico, avulso da incursioni stilistiche di altre scuole. *Chōtoku Kiyari*, 屋



Shigeru Egami



Hironori Ohtsuka



Gigo Funakoshi



Gogen Yamaguchi



Masutatsu Oyama



Hirokazu Kanazawa



Masatoshi Nakayama



Hidetaka Nishiyama

武朝徳 (1870–1945), viene mediamente presentato come l'unico vero punto di riferimento del “puro” stile di *Tomari*. Anche in questo caso bisogna tener presente che questi era stato uno studente di Itosu tra gli altri e, come riporta sempre *Chibana* nelle sue note, fece un po' come fecero tutti i Maestri okinawensi. Rielaborò le tecniche e i kata appresi attagliando questo insieme didattico al suo fisico minuto. Sempre *Chibana* racconta che il modo di praticare kata come Chinto e Passai era caratterizzato da uniche e specifiche peculiarità, in virtù delle reinterpretazioni che Kiyon apporò nel definire la sua del tutto personale visione della pratica. Alla luce di tutto ciò si può quindi

affermare che il *Tomari-te* è di fatto una complessa rielaborazione dello *Shuri-te* a cui sono state compenstrate le influenze cinesi legate alla locale attività portuale e la particolare struttura morfologica del suo caposcuola.

E anche il *Matsumura Seito-ryu*, 少林流, di *Hohan Soken* 祖堅方範 (1889/91– 1982) ebbe una simile sorte. Sebbene, spesso, ci riferisca ad esso come il più antico stile Shorin, in effetti questo metodo venne lasciato in eredità, dal già citato *Matsumura Sokon*, al nipote *Nabe Tanmei* 松村ナビータンメー (circa 1850/60– 1930) che, a sua volta, lo lasciò al nipote *Hohan Soken*: colui che cambiò il nome *Matsumura Shuri-te* in *Matsumura Seito Karate-do* (che inizialmente il nonno aveva chiamato *Shorin Ryu Gokoku an Karate*, o stile della giovane foresta). Ma *Matsumura Sensei*, già esperto di tecniche autoctone, fu studente di *Sakugawa* e studiò il *Jigenryu Kenjutsu* in Giappone, il *Chuanfa* direttamente in Cina, nonché l'*Hakutsuru-ken* nel Fujian. Pare che il suo maestro fu il guerriero *Iwa* (o *Wei Bo*), nello stile interno del *Wushu* di Henan, chiamato *Xingyi Quan* 形意拳 (boxe del corpo e della mente). Ma la mitologia vuole anche che si sia addestrato anche nel famoso Tempio di Shaolin sito tra i monti Song-shan. In seguito, si racconta, che viaggiò ancora in Cina, nella provincia del Fukien e quindi potrebbe aver appreso molte specificità degli stili zoomorfici della Cina del Sud (cioè i cinque stili ricavati da movenze animali: leopardo, serpente, drago, gru e tigre). Si dice che fu anche allievo del maestro *Ason*, di *Wangshi'an* (noto anche come *Wang Shin zan*), approfondendo la pratica del *Fujian Baihe Quan* 福建白鶴拳, ovvero la boxe della Gru Bianca del Fujian, come anticipato in precedenza. Tra l'altro non è per nulla accertato quanto tempo *Matsumura* dedicò ai viaggi in Cina, e quindi eventuali valutazioni, purtroppo, possono solo che essere azzardate. Alcuni studiosi riferiscono un totale di ventisei anni, mentre altri li condensano in soli dieci. Un'ultima bonaria speculazione: pare che *Matsumura* abbia portato *Iwa* con sé in patria nel 1860 e che quest'ultimo rimase sull'isola sino al 1880, istruendo molti praticanti locali. Se tutto ciò trovasse una sorta di fondamento, allora sarebbe possibile riconsiderare la durata totale del periodo cinese in circa vent'anni.

Anche *Azato* e *Itosu*, allievi di *Matsumura*, non furono gli unici Maestri di *Funakoshi*. Nella sua autobiografia, dice che ambedue (ma soprattutto *Azato*) lo presentarono ai colleghi marziali, invitandolo a imparare il più possibile da loro. E *Funakoshi* ne cita alcuni: *Kiyuna*, un ormai anziano *Matsumura*, nonché *Toono* e *Niigaki* (a volte noto come *Haragaki*), entrambi della corrente del *Naha-te*. Ma *Funakoshi* studiò anche con *Kodatsu Iha* (1873-1928) e *Seyu Nakasone* entrambi del lignaggio di *Tomari*. Intorno al 1890, infine, praticò anche con *Kojo Taitei* che gli avrebbe trasmesso il kata *Pechurin*. Inoltre, come molti altri insegnanti del tempo fu anche un grande appassionato di *Tegumi*. Solo l'*Uechi-ryu*, 上地流, sembrerebbe aver seguito uno sviluppo meno coinvolto con le variegatae influenze isolane. Infatti, il suo fondatore *Uechi Kanbun*, 上地完文, 1877-1948, ebbe in gioventù a godere di una lunga permanenza in Cina - circa 10 anni- nella provincia del Fujian, un'area particolarmente conosciuta per gli stili di lotta della *Gru Bianca* 鶴拳. Orbitò in particolare a Fuzhou, praticando il *Fuzhou Hequan* 福州鶴拳, una delle sette grandi scuole di pugilato del Fujian (*Fujian Sheng Da Qua*, 福建省七大拳) dove anche *Higaonna* ebbe modo di allenarsi. Durante questa permanenza sul continente asiatico, *Uechi* poté studiare anche la boxe cinese con *Shifu*, 師父, *Shu Shi Wa* (1874-1926), un grande conoscitore di *Pangau-noon*, una scuola che racchiude nel nome il concetto di “duro/morbido”. E al termine della citata decade, rientrò sull'isola natia propagandando il suo metodo di combattimento.

L'esser emigrato in Cina fu, semplicemente, un escamotage per evitare la circoscrizione militare obbligatoria che all'epoca prevedeva, anche per gli isolani dell'ex piccolo regno, il dover prestare servizio nelle forze armate giapponesi.

Tirando un po' le somme di tutta questa ampia, ma non esaustiva disamina, non è difficile constatare che l'accostamento del karate con il chanpurū non è poi una cosa così astratta o il frutto di una qualche amena fantasia, al limite della perversione. L'essenza di ciò che oggi chiamiamo stili (流, *ryū*) è, per come si sono nel tempo definiti, un giusto ed equilibrato amalgama di molte esperienze, quasi

mai autoctone, ma provenienti da quel coacervo di stili di combattimento che ha imperversato per il continente asiatico. Gli esiti di tutto ciò evidenziano che ogni scuola era ed è il prodotto di quanto i vari capiscuola okinawensi appresero dalle più variegata fonti e esperienze. Essi, poi, rielaborarono tutto questo insieme di conoscenze, sulla base delle loro idee ed esigenze, in una del tutto personale visione del *Ti/Te/Tode*, cosa che si è perpetuata nel tempo. A questo punto, considerate le premesse e le prefate considerazioni, appare difficilmente possibile definire un qualsiasi tipo di lignaggio distillato in assoluta purezza. E cioè: una elaborazione tecnica avente un'unica matrice retriba perpetuata costantemente nel tempo, dato che questa ipotesi di sacramentalità si perpetua al massimo solo da circa un secolo. Di fatto quello che avvenne fu la cosa più naturale e logica: chiunque, compiendo un dinamico atto motorio, lo adatta alla sua personalità e morfologia, al fine di massimizzarne i risultati: un *modus operandi* che trova residenza, anche oggi, in ogni specifico *Dōjō*, 道場.

Tutto ciò è quindi obiettivamente in linea con le più comuni e tradizionali scuole culinarie okinawensi e non (si consideri in quest'ambito anche il nostrano minestrone) costantemente tese ad ottenere un ben equilibrato e gustoso **Chanpurū!**



Shifu Shu Shi Wa e Uechi Kanbun Sensei



Esempio di cucina tipica okinawense, il Gōyā Chanpurū

Gorei crea un collegamento importante tra allievo e maestro che getta le basi per consolidare nel tempo un lavoro costruttivo e continuativo, in modo che alla fine delle varie lezioni tutto sia stato svolto secondo i canoni non solo tecnici, ma anche etico-filosofici della disciplina. Rispetto dell'allievo per il maestro che si adopera per farlo migliorare e rispetto del maestro per l'allievo che si è impegnato al massimo per mettere in pratica gli insegnamenti. Spesso le azioni e il modo di operare della classe non vanno in questa direzione, non per mancanza di rispetto, solo per colpa di una scarsa attenzione da parte degli allievi nell'eseguire le tecniche e i movimenti secondo il ritmo e la cadenza data dal maestro. Tutto si riconduce a Ichi, Ni, San. L'insegnante attento, in questi momenti fa notare che gli allievi stanno andando per conto proprio, nel senso che non attendono il comando

maestro deve usare la massima attenzione su come lo utilizza. Durante la lezione se il maestro si accorge che si viene a creare questo scollamento tra i suoi comandi e il modo di rispondere degli allievi deve fermare tutto e richiamare la classe ad una attenzione maggiore (Asoko). L'errore più frequente che commettono gli allievi, è quello di personalizzare il ritmo dei kata e i blocchi dei kihon, e come abbiamo detto, senza rendersene conto anticipano il movimento ancor prima del comando senza pensare che il kata così come il kihon, privato del ritmo corretto perde in qualità tecnica in stile e in energia. Entrando nella struttura di gorei, tramite i comandi il maestro indica all'allievo se il movimento o la tecnica deve essere lenta (Sukomu), esplosiva (Ryoku), fluida (Taieki) dinamica (Doteki) o altro e quando impartisce i comandi lo deve fare come se fosse lui



ma partono in anticipo. L'insegnante è spesso costretto a dare il comando perchè gli allievi si muovono e quindi è come se loro stessi danno al maestro il comando di dare il comando. Questo gioco di parole chiarisce ciò che spesso accade e il lavoro che dovrebbe tendere ad un miglioramento importante, si trasforma in movimenti puramente meccanici dove l'impegno è solo ed esclusivamente fisico. E' pur vero che se il maestro utilizza in modo approssimato e distratto gorei, non riesce a coinvolgere il gruppo pertanto non si crea quel legame particolare tra chi dirige e chi esegue, come avviene in un'orchestra. All'utilizzo corretto di gorei si arriva con il tempo e la pratica. E' uno strumento importante tramite il quale si può riuscire a motivare ed accrescere la voglia di fare bene ed è per questo che il

stesso ad allenarsi. Gorei deve avere il giusto kime, la giusta incisività e intensità per guidare l'allievo all'interno di una esecuzione dove i momenti importanti quali stabilità equilibrio contrazione e decontrazione animano, fanno vivere l'esecuzione e la riempiono di karate. Tra un comando e l'altro quindi tra una tecnica e l'altra, il modo di esercitare gorei cambia completamente struttura proprio per evidenziare che tra un'esecuzione singola, un'alternanza di movimenti, l'intervallo o il tempo si modifica e a volte è poco, a volte un po' di più. Ogni insegnante deve continuamente "allenare" e migliorare gorei al pari di come si impegna durante la pratica. Quello di dare i comandi stando di spalle agli allievi in modo da annullare gli eventuali condizionamenti dovuti alla visione potrebbe essere un sistema. E' pur vero che

così facendo non può controllare il lavoro della classe, ma certamente in questo modo il maestro vive in prima persona quello che gli allievi stanno eseguendo. E' chiaro che non lo deve fare sempre, ma quando ci prova, si genera una sorta di autovalutazione perchè si devono far passare correttamente tutti i fotogrammi delle tecniche del kata, cosa non sempre facile e scontata. Come conferma possiamo ricordare le difficoltà che chi più chi meno incontra quando ad esempio si deve eseguire un kata sul posto fermo in kiba dachi. Sicuramente è soggettivo e dipende dalle qualità individuali di ognuno, ma con certezza, il meccanismo e il risultato finale, dipendono da quanto ci crediamo e siamo coinvolti in questo modo di operare. Tornando nello specifico, gli esempi citati fanno capire che i mezzi ci sono, e un insegnante li deve utilizzare al meglio per essere sempre all'altezza del suo compito. Così facendo si crea una condizione positiva che si spande per tutto il tempo della lezione. Abbiamo detto che dal tono all'intensità della voce e alla lunghezza del comando dipendono i movimenti degli allievi. Ebbene, spesso capita soprattutto in chi sta muovendo i primi passi nell'insegnamento ma ahimè a volte anche più avanti, di assistere quindi di sentire comandi piatti quasi tutti uguali dove non si evidenzia l'espressione corretta del movimento che può essere di un kata o anche di un kihon. A questo livello che possiamo considerare medio-basso, gli allievi partecipano con scarso interesse e minimo impegno perchè si sentono poco coinvolti. Nella maggior parte dei casi l'insegnante impartisce i comandi utilizzando i numeri in giapponese. Alcuni i più esperti nei momenti di massima espressione ad esempio nella fase del kiai del kata usano dei comandi personalizzati. Ma al di là del modo o metodo l'obiettivo è quello di caricare di energia e di voglia di fare gli allievi. Alcuni utilizzano anche vocaboli in italiano, insomma ogni insegnante dal meno esperto al più titolato utilizza in modo personale questo tipo di comunicazione. Si perchè è di comunicazione che stiamo parlando e se eseguito correttamente, gorei non è solo legato ai comandi vocali ma anche e soprattutto al modo di muoversi del maestro, quindi entra in gioco la comunicazione non verbale. Nonostante l'allievo sia impegnato nel suo lavoro, sente ciò che trasmette il maestro con il modo di muoversi e spostarsi all'interno del gruppo. Relativamente alla comunicazione un altro elemento che spesso viene disatteso o affrontato parzialmente, è il tema della lezione. Anche se l'insegnante ha comunicato cosa intende fare nella seduta di allenamento, deve anche specificare quello che all'interno di ciò che si sta studiando deve essere migliorato. Ad esempio se durante l'esecuzione di un kata in base alla classe e al livello, il maestro vuole portare gli allievi a migliorare la forza esplosiva e la velocità unita ad una sempre migliore stabilità, il modo in cui utilizzerà gorei è determinante. Sappiamo che un eccesso di forza o di tensione isometrica non adeguata sono sempre destabilizzanti e abbassano notevolmente il livello esecutivo sia del kihon sia del kata e in base al lavoro che si sta svolgendo anche del kumite. Quindi in questo caso l'abilità superiore di chi impartisce i comandi è proprio quella di gestire in modo ottimale i momenti lenti e fluidi da quelli veloci esplosivi utilizzando correttamente

non solo il tono ma anche la lunghezza del comando vocale. Per farla breve, il tutto deve essere proporzionato e adeguato alla forza e alla velocità da utilizzare nel movimento specifico. Questo che possiamo definire sinergismo vocale se risponde a quello che abbiamo descritto, diventa un tutt'uno con l'esecuzione che genera un lavoro di alto livello, costruttivo sia per il maestro che per l'allievo. A questo punto è fin troppo chiaro che impartire i comandi per arrivare ad un gorei con la gi maiuscola, si deve utilizzare il KIME!. Del resto è ciò che facciamo quando ci alleniamo nelle tecniche del kihon del kata o del kumite in base a quanta intensità dobbiamo mettere nelle esecuzioni. Inserire il kime non vuol dire lavorare sempre al massimo. L'insegnante spesso dice di restare intorno al 50% soprattutto quando si deve migliorare un movimento specifico non ancora consolidato, dove aumentare intensità e velocità a poco serve. Fare meno forte non significa non mettere Kime. Sappiamo bene che il kime è qualcosa che viene da dentro che certamente si unisce alla forza fisica, ma non sono i muscoli a fare la differenza. Quindi tornando a Gorei, il maestro anche nel momento in cui impartisce i comandi per far eseguire un movimento lento deve avere kime e lo deve far sentire e trasmettere. Un modo che può essere utilizzato e che fa studiare più a fondo gorei al maestro e le differenti tensioni muscolari all'allievo, è quello di eseguire lo stesso kata ma anche lo stesso kihon a tre livelli differenti e crescenti di intensità. In questo lavoro l'allievo dovrà prestare la massima attenzione ma la stessa cosa dovrà fare l'insegnante durante gorei perchè da lui dipende il prodotto finale e soprattutto se le tre differenze di kime si vedono oppure no perchè poco definite. Un altro modo per "allenare" gorei, è quello che possiamo utilizzare in una seduta di kumite, che come detto prima fa allenare anche l'allievo, dove i comandi sono impartiti a tre o anche quattro livelli di intensità, solo che invece di andare in progressione come è stato fatto nel kata, il livello del kime cambia continuamente. In questo lavoro oltre agli elementi citati si può inserire l'intervallo tra un comando e l'altro variando continuamente il tempo, in modo che l'allievo si deve cimentare in questo lavoro con grande impegno e attenzione costante. Inoltre questo modo di operare, allena di conseguenza il tempo di reazione che ricordiamo è l'intervallo che intercorre tra il comando e l'esecuzione della tecnica. Riassumendo possiamo affermare che al di là dei mezzi o metodi utilizzati durante le varie lezioni, gorei rappresenta per il maestro un veicolo importante di comunicazione che va, anzi deve andare oltre quello che possiamo definire un comando puramente vocale. Questo genera negli allievi quella sensazione che nello scorrere della lezione li porta a diventare una cosa sola con il maestro, tutto si sublima e va verso quella elevazione spirituale che quasi annulla la componente meramente fisica della pratica che troppo spesso sembra essere la condizione più importante dell'allenamento.

Maestro Lido Lombardi

Ad un mese esatto dal corso arbitrale, gli insegnanti tecnici della Fesik si sono ritrovati a Campi Bisenzio, presso il Centro Tecnico Federale “Carlo Henke”, per lo stage Docenti, importante seminario di aggiornamento tecnico che unisce teoria e pratica in tre giorni di intenso lavoro.

Non sono più una novità le capacità dialettiche del M° Riccardo Savino che in poche ore ha trattato una lunga serie di argomenti estremamente importanti per la crescita e la responsabilità dei docenti e che sarà oggetto di studio anche per il corso insegnanti tecnici che la Fesik ha totalmente rinnovato rispetto agli anni passati. Il nuovo sistema, denominato “Fesik Academy”, prevede una durata annuale – sostituendo di fatto il Corso Intensivo di Gaeta – e comprenderà un corso nella

regione di appartenenza con attività tecnica, medica ed arbitrale, un corso E-learning online ed uno stage con prova finale per un totale di oltre 70 ore.

Per la parte pratica ancora una volta sono stati chiamati ad insegnare il consulente federale per lo stile Shotokan Ilio Semino, da poco insignito del grado di 9° Dan dalla World Union of Karate-do Federations, la commissione Shotokan composta dai maestri Lido Lombardi, 8° Dan, e Pietro Dall’Olmo, 8° Dan, ed il presidente della commissione Shito Ryu Pierangelo Serra, 8° Dan.

Tra gli argomenti trattati i programmi per i passaggi di grado, i principi del Kumite, le tecniche di proiezione nel kata bunkai. E poi i Kata Heian, Tekki Shodan, Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Sho, Gangaku, Unsu, Hangetsu, Kanku Dai.



Il dott. Riccardo Savino, Responsabile contenuti didattici della Fesik Academy

Zagabria, 2023 - Una gara tutt'altro che scontata per la nazionale Fesik di Karate a contatto, quella di sabato 4 marzo. Un palazzetto gremito, trenta nazioni partecipanti per una competizione che ha avuto fin da subito il sapore delle grandi gare internazionali e che ha saputo offrire una qualità atletica e tecnica decisamente sopra la media.

I componenti della nazionale in trasferta, Alex Mandaglio e Andrea Iaconis per le categorie maschili, e Desiree Sircelj per quella femminile, sono stati immediatamente proiettati in un contesto sportivo dinamico e frizzante, in cui senza dubbio la grande esperienza di appuntamenti internazionali è stata determinante per il mantenimento di focalizzazione e concentrazione per quella che era stata in un primo momento vista (e certamente voleva essere vissuta) come una gara di allenamento e preparazione per le prossime uscite federali.

Ma, per la fortuna di atleti e spettatori, non è andata così. La preparazione atletica non è ancora ottimale e di certo i nostri atleti non hanno ancora raggiunto i livelli di prestazione che li hanno contraddistinti negli anni passati, ma sono queste le situazioni che fanno pesare esperienza e capacità tecnica: tutti passano le eliminatorie senza difficoltà, forse spendendo un po' troppe energie, ma senza lasciar dubbi nei giudici che, come spesso capita, non sono teneri con chi non proviene da uno stile che non conoscono se non di fama. Perché se la competizione è organizzata da un'organizzazione affiliata alla IKO (International Karate Organization), la nazionale Fesik di Karate a contatto è composta da praticanti di Makotokai, stile che condivide alcuni aspetti del regolamento Kyokushinkai, ma valorizza elementi che in questi contesti non sono di facile interpretazione.

E così le finali non vedono premiare le strategie difensive e i giochi di tempo di Andrea Iaconis che, pur con i complimenti a fine gara da parte di tecnici avversari e giudici, si qualifica al terzo posto, portando alla nazionale una delle due medaglie di bronzo di questa

difficile esperienza estera.

Una situazione ancora più combattuta sul piano arbitrale per Desiree Sircelj che, al termine di un incontro che ha costretto i giudici a richiedere ben tre tempi di recupero, si è vista negare il passaggio di turno in finale con un risultato che si può definire senza paura di esagerare, davvero incerto e che alla fine dell'esperienza di gara, vale un bronzo.

Decisamente diversa la situazione di Alex Mandaglio che, una volta raggiunta la finale e averla ampiamente dominata, è stato sconfitto solo dalla bilancia usata in caso di parità oggettiva e che in questi casi premia l'atleta più leggero. E purtroppo per lui e per noi, Alex pesa cinque chili più del suo avversario. Poco male, una medaglia d'argento vinta in questo modo può bruciare un po' per l'oro sfuggito tra le dita, ma di certo non rende un atleta secondo a nessuno. E in fondo, per lui come per gli altri, la prestazione della Nazionale Fesik di Karate a contatto è stata vista da tutti i presenti. E non è una prestazione da secondo posto.



La rappresentativa Fesik a Zagabria

Di seguito gli articoli delle attività realizzate nei Comitati Regionali della Federazione.

SARDEGNA

Mentre si avvicina l'inizio dell'estate la Sardegna si prepara a vivere la stagione dell'anno più intensa, quando i sardi e milioni di turisti da tutto il mondo si godranno fino in fondo le bellezze naturali, le spiagge e i cristallini fondali che solo il mare sardo può offrire.

Ma Giugno è anche tempo di bilanci per il movimento del karate sardo e per la FESIK Sardegna, che conclude un anno ricco di impegni e di novità entusiasmanti.

Sarebbe facile citare il notevole incremento delle società iscritte, passate da 9 a 20 nell'anno sociale appena trascorso, o parlare della magnifica realizzazione del campionato regionale di Oristano con annessa coppa Città di Oristano, che ha visto la partecipazione di 600 atleti provenienti da tutta la Sardegna e un confronto costruttivo tra realtà e provenienze federali e associative diverse, ma sarebbe del tutto riduttivo perché si tralascerebbero altri importanti settori di operatività, come il CAR regionale, cresciuto sotto la guida attenta dei maestri Lima e Fadda, o il settore degli ufficiali di gara, impegnati in gare, eventi e formazione continua.

Insomma, sotto l'occhio attento e la guida ferma del commissario regionale, Maestro Pierangelo Serra, sardo in terra sarda, tutto il movimento ha posto le basi per un percorso di crescita che si spera possa portare ancora più lontano. E' in quest'ottica che ci si appresta all'ultimo appuntamento stagionale, il quarto stage monte ore, che si terrà in Ogliastra, zona geografica sarda che ha recentemente aderito con alcuni gruppi sportivi al progetto FESIK. Ed è una attività molto importante perché si inquadra nell'intendimento del comitato regionale di portare il karate FESIK in tutte le province e aree geografiche che fino ad oggi erano lontane o assenti.

Buon lavoro a tutti, maestri allievi e gruppi sportivi, per la conclusione dell'anno sociale.

Cogliamo l'occasione, se ce ne fosse bisogno, per estendere a tutti gli associati, gli atleti, i maestri, le famiglie tutte, l'invito a visitare la Sardegna, magari in occasione delle prossime gare in calendario, per poter godere della nostra ospitalità e per arricchire, col confronto, il nostro bagaglio tecnico, sportivo e umano.

La Sardegna è isola ma reclama a buon diritto la totale e leale appartenenza a un movimento, quello della FESIK, che cresce e si afferma anche con l'apporto di chi è solo geograficamente lontano ma sempre vicino col cuore !!

Antonello Magro



i Maestri Davide Lima e Pierangelo Serra

LEGAMI TRA LO ZEN E LE ARTI MARZIALI

ARTICOLO DEL MAESTRO AUGUSTO BASILE

tutti coloro che praticano le arti marziali avranno sentito parlare di una certa pratica detta "Zen". Probabilmente non si saranno soffermati troppo su questa strana parola. E quelli che desiderano saperne qualcosa di più, non avranno trovato materiale su cui documentarsi.

con questo articolo cercheremo di porre fine a questa lacuna dei praticanti le arti marziali.

Cominciamo a dire che lo Zen è un sistema di meditazione di origine giapponese, strettamente collegato al movimento religioso buddhista: scopo di questo sistema è portare il corpo e la mente in un certo stato.

Comincerò ad illustrare come si pratica la meditazione Zen per poi passare agli effetti che essa ha sul corpo e sulla mente.

Cominciamo dall'inizio sedendoci in una delle due classiche posizioni Zen: le gambe sono incrociate fra loro, i glutei poggiano a terra, le mani sono posate sulle ginocchia, il busto è eretto e gli occhi socchiusi fissano un punto a circa due metri da noi.

Sistemata la posizione fisica bisogna per così dire sistemare la posizione mentale. Anzitutto non è vero ciò che dicono molti secondo i quali bisogna sforzarsi di non pensare, perché immancabilmente i pensieri entrerebbero di forza nella nostra testa.

Semplicemente bisogna lasciare la mente libera, i pensieri debbono fluire nel cervello senza che ci si soffermi su nessuno di essi in particolare.

Fatto ciò siamo in piena fase, sentiremo i muscoli del nostro corpo rilassarsi ad uno ad uno, la mente lentamente si libererà dei pensieri che, come falene bruciate dalle fiamme, svaniranno, e diventerà come una lavagna nera impenetrabile a qualunque disturbo esterno o alle turbe emotive interne.

Lo stato generale del nostro essere sarà così di freddezza, assoluta lucidità e ricettività.

A questo punto siamo prossimi a raggiungere lo scopo principale della pratica Zen ovvero l'annullamento dell'Io, il ridimensionamento del proprio essere, la capacità di considerarsi una cosa futile e passeggera sul palcoscenico della terra e dell'universo; avremo così raggiunto l'armonia e la capacità di affrontare qualunque cosa ci si presenta.

Abbiamo esaminato in cosa consiste codesta meditazione, quali sono i suoi effetti ed alcuni dei suoi scopi. Osserviamo ora quali sono i collegamenti tra la suddetta pratica e le arti marziali e quali benefici ne derivano ai praticanti il Budo.

I primi ad usare lo Zen nel Budo fu la casta guerriera dei Samurai. Ai tempi in cui vissero ed operarono i Samurai, si tendeva ad esaltare l'individuo che da solo doveva essere in grado di difendersi, e soprattutto di difendere le persone o i villaggi a lui assegnati, da un qualsiasi

numero di nemici.

Per fare ciò non bastava soltanto una grandissima abilità nelle armi ma occorreva un perfetto sprezzo del dolore e una grande accettazione dell'idea di morire.

Praticamente il Samurai doveva essere pronto a morire in qualunque momento della sua vita, senza il minimo tentennamento, con la stessa facilità con la quale noi beviamo un bicchiere d'acqua.

Per essere in grado di fare ciò, il guerriero non poteva che ricorrere alla meditazione praticata ad altissimo livello (anche cinque ore al giorno), che annullando in lui l'Io cosciente lo rendeva tranquillo ed impassibile davanti alla morte.

Col passare del tempo e con la fine dei costumi guerrieri, lo Zen non viene più usato per ottenere questi risultati estremi ma qualcosa di più accessibile (si fa per dire) come la resistenza al dolore e la capacità di concentrazione totale, requisiti richiesti per praticare ad un certo livello le odierne arti marziali.

La meditazione è praticamente indispensabile per ottenere dei risultati ad esempio nelle incredibili prove di rottura (quaranta e più tegole, 4 mattoni ecc.) oppure nell'uso in allenamento delle micidiali e taglientissime Katana (spade giapponesi) o ancora nella pratica di certi particolari Kata molto difficili che richiedono una grande velocità, concentrazione.

Fin qui però abbiamo parlato di arti marziali e pratiche meditative ad un livello che è fuori delle possibilità di buona parte dei praticanti.

Vediamo invece come lo Zen utile anche a noi piccoli cultori nelle nostre normalissime palestre di Karate o altro; infatti soprassedendo agli aspetti trascendenti e quasi superumani di questa pratica, possiamo osservare che essa è utile a qualunque atleta giovane, vecchio, cintura bianca o nera, che faccia le sue quattro o cinque ore settimanali di allenamento.

Infatti la pratica dello Zen, anche per soli cinque minuti prima dell'allenamento o prima dei Kata, ci permette di essere molto più concentrati su quello che stiamo facendo, di rilassarci al punto che saremo più veloci, pronti, ricettivi ai suggerimenti del maestro. Praticando poi la meditazione, sempre per soli cinque minuti, alla fine dell'allenamento, sentiremo come per magia svanire la pesantezza e la stanchezza che ci sentivamo addosso. Avviandomi alla conclusione, ricordo di avere trascurato diversi aspetti di questo affascinante studio, come ad esempio l'unione tra il corpo e lo spirito, che richiedono un approfondimento specifico; del resto non è semplice trattare questo tipo di argomenti in chiave elementare ed accessibile a tutti.

Mi auguro solo che questo mio articolo possa essere un invito alla riscoperta dello Zen e delle antiche tradizioni orientali.

CLASSIFICHE CAMPIONATI NAZIONALI 2023

CAMPIONATO NAZIONALE RAGAZZI

KATA SHOTOKAN

- 1° POWER GYM
- 2° K MARIANO
- 3° ASS FUNAKOSHI
- 4° NIPPON CLUB

KATA SHITO RYU

- 1° JITAKYOEI
- 2° RYUJIN TO TORA
- 3° KARATE CLUB
- 4° ASD SHOSHIN SHITORYU KARATEDO

KATA ALTRI STILI

- 1° EPYCA
- 2° IRON DO K BUSHI
- 3° Shiro Academy asd
- 4° SANKUKAI KARATE

KUMITE

- 1° POL RENSHI
- 2° SHIN KAMI
- 3° CSKS KARATE MESTRE
- 4° FUDOSHIN

COPPA ITALIA KATA SHOTOKAN

- 1° CLUB YOSEIKAN
- 2° DLF SLIM
- 3° FUNAKOSHI MILANO SSDRL
- 4° KU SHIN KAN

COPPA ITALIA KUMITE

- 1° DLF SLIM
- 2° POL RENSHI
- 3° TRAINING CENTER
- 4° Kuroi Hane Shotokan

CAMPIONATO NAZIONALE AGONISTI

KATA SHOTOKAN

- 1° K MARIANO MILANO
- 2° SHINKEN BENEVENTO
- 3° NIPPON CLUB CASSINA DE PECCHI
- 4° SAKURA LATINA

KATA SHITO RYU

- 1° KC CORDIGNANO CORDIGNANO
- 2° KENSHUKAI SHITO RYU AGRATE CONTURBIA
- 3° JITAKYOEI CESANO BOSCONI
- 4° SPORT ACADEMY

KATA ALTRI STILI

- 1° EPYCA ASSISI
- 2° SSD RL VIKTORY GYM ROMA
- 3° SHIRO ACADEMY
- 4° BUDOKAI AGLIANA

KUMITE

- 1° POL RENSHI BARI
- 2° FUNAKOSHI MILANO SSDRL MILANO
- 3° TRAINING CENTER MONTESARCHIO
- 4° NIPPON CLUB CASSINA DE PECCHI

COPPA ITALIA KATA SHOTOKAN

- 1° K MARIANO MILANO
- 2° DOJO KUN VILLAFRANCA VERONA
- 3° ASD HINODE DOJO LATINA
- 4° SAKURA LATINA

COPPA ITALIA KUMITE

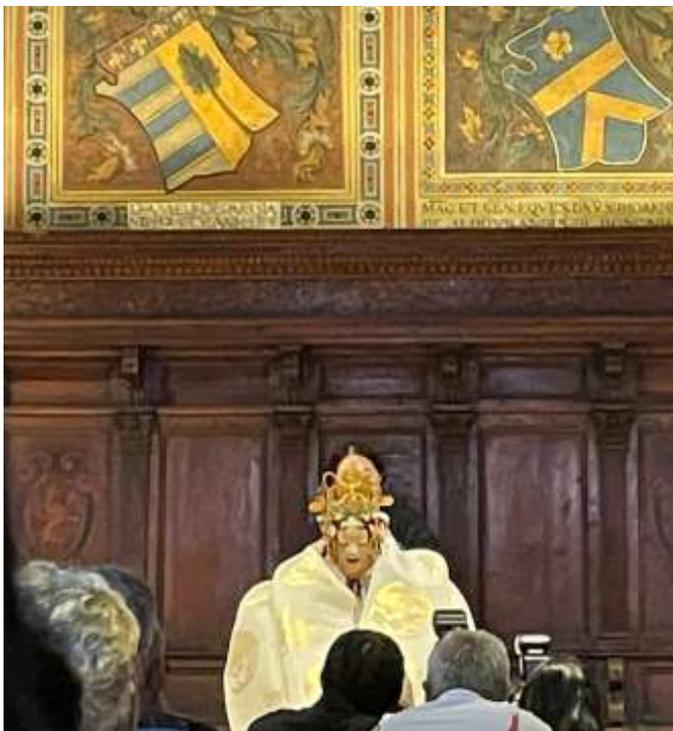
- 1° STUDIO FITNESS EVOLUTION ROMA
- 2° CSKS KARATE MESTRE MESTRE
- 3° KO BU KAI GENOVA
- 4° KATACHI NPB BENEVENTO

HAGOROMO, LO SPETTACOLO TEATRALE GIAPPONESE CHE COMBINA L'USO DI MASCHERE, MOVIMENTO E MUSICA CON L'ATTORE YAMAI TSUNAO

In occasione della mostra "Jisou. Nel tempo sedimentato di Tayga Abe", il 10 maggio presso la Sala dei Notari di Palazzo Priori a Perugia, si è tenuto lo spettacolo tradizionale giapponese con la presenza del famoso attore protagonista Yamai Tsunao, maestro della scuola Komparu di Noh, la tradizionale arte performativa giapponese che combina l'uso di maschere, movimento e musica.

La Mostra di Tayga ABE è stata inaugurata lo scorso 1° maggio. Le opere sono state realizzate da un artista di spessore come Tayga Abe che ha già lasciato la sua impronta in Umbria vincendo due concorsi. In tali occasioni ha realizzato "La Giustizia" che per lungo tempo è stata esposta presso la piazza inferiore del Sacro Convento di Assisi e poi "I Cinque Elementi" opera che ancora fa bella mostra di sé presso il braccio femminile del carcere di Capanne".

Il pubblico ha avuto la possibilità di visitare la mostra e assistere ad uno spettacolo tipico giapponese.



Yamai Tsunao ha iniziato la sua carriera come performer Noh professionista 45 anni fa presso la Komparu school of Noh.

Il Giappone ha attirato l'attenzione del mondo con le Olimpiadi di Tokyo nel 2020 e sarà sotto i riflettori nel



La dott.ssa Frezza, della commissione cultura Fesik, presente come traduttrice dell'evento e Yamai Kōta figlio dell'artista Yamai Tsunao

2025 con l'Expo di Osaka. "È giunto il momento per il Giappone di assumere un ruolo centrale nella creazione e diffusione di valori indispensabili in questo mondo caotico. La scuola Komparu di Noh e la cultura tradizionale giapponese possono svolgere un ruolo significativo nella promozione dei valori fondamentali. Nel prossimo futuro, la prossima generazione di "Samurai" o "Yamato Nadeshiko" con sensibilità globali, senso di cooperazione e rispetto verso gli altri giocherà un ruolo attivo in questo mondo con un solido senso di identità radicato in Giappone. La scuola Komparu di Noh offre loro i fondamenti concettuali sottostanti", afferma Tsunao.

La Komparu School of Noh esiste oggi in questo mondo per promuovere questi nuovi valori e "Jufuku-no-kokoro (lo spirito di longevità e felicità)" e "Tenka Taihei (la pace nel mondo)". "Possano questi spiriti mantenere intatto il mondo. Il mio desiderio è quello di promuovere ciò che conta di più per i cuori e le menti in tutto il Giappone e nel mondo", conclude Tsunao.

CALENDARIO 2023

Di seguito il calendario delle attività della Federazione.
Il calendario può subire variazioni a seguito della conferma dei palazzetti dello sport.

GENNAIO

20 - 21 - Stage Tecnico Nazionale e Udg Settore Tradizionale - Raduno Squadra Nazionale di Karate Tradizionale - Firenze Campi Bisenzio

22 - Campionato Nazionale Karate Tradizionale - Firenze Campi Bisenzio

29 - Stage del Cuore - Vigevano (PV)

FEBBRAIO

10 - 12 - Stage Udg Settore Sportivo e Contatto, Raduno Squadra Nazionale di Karate Sportivo e Contatto Raduno Rappresentativa Giovanile - Firenze Campi Bisenzio

MARZO

10 - 12 - Stage Docenti - Firenze Campi Bisenzio

APRILE

2 - 25° International GRAND PRIX d'ITALIA - Gerenzano

15 - 16 - Campionato Nazionale Preagonisti Ragazzi - Montecatini Terme

25 - Stage di Beneficenza "Amici di Meroni" - Selvino (BG)

MAGGIO

20 - 21 - Campionato Nazionale Agonisti Ca / Ju / Se / Ve - Montecatini Terme

GIUGNO

15 - 18 - 1° Samurai Young Camp - Marina di Massa

LUGLIO

13 - 16 - Campionato Mondiale WUKF Dundee (Scozia)

AGOSTO

Pausa estiva

OTTOBRE

29 - 30/ sett - 01/ ott - Stage tecnico nazionale - Gaeta

13/14/15 - Raduno squadre nazionali - Firenze Campi Bisenzio

NOVEMBRE

11 - 12 - Campionato Nazionale Assoluto - Firenze Campi Bisenzio

25 - 26 - Campionato Mondiale WKMO - Salvador Bahia (Brasile)

DICEMBRE

1/2/3 - Corso Qualifiche Tecniche (ultima fase) - Firenze Campi Bisenzio