



FESIK MAGAZINE

IL GIORNALE DELLA FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE E DISCIPLINE ASSOCIATE

ANNO 9 N. 3



ALLA RICERCA DELL'EFFICACIA



LEGAMI TRA LO ZEN E LE
ARTI MARZIALI



da WA a WA



IL NODO OLIMPICO



EMPI, ENPI, WANSHU, WANSU

Con il titolo "La via del Karate e la potenza del Budo alla ricerca dell'efficacia" ha avuto luogo durante lo Stage Nazionale Fesik di Gaeta la presentazione del progetto portato avanti dal Maestro Francesco Romano Bonizi, 9° Dan e Consigliere Nazionale, e dal Maestro Francesco Grassi, 6° Dan e Docente Federale, coadiuvati in consulenza tecnico/storica dal Decano Maestro Fausto Freddie Minerba, 9° Dan e Presidente della Commissione Tecnica Nazionale.

Li abbiamo intervistati alla fine dello stage per avere da loro un'immagine della loro esperienza.

Intervista al **Maestro Francesco Grassi:**

D. Maestro, cosa tratta questo progetto?

R. Il Progetto nasce mesi or sono con incontri, confronti, programmi e tante, tantissime video call, tra me e i maestri Bonizi e Minerba, tutti spinti dal creare una sorta di "format" che prescindesse da "uno stile di arte marziale specifico" e che possa accordarsi con una vasta gamma del panorama marziale, cercando di esprimere i concetti più comuni quali: bio-meccanica, intenzionalità, espressione dell'energia e tanto altro, ritenendoli, chi più chi meno, elementi affini a tante Arti Marziali. Fondamentalmente è un sogno; un sogno di riuscire a coniugare origini e futuro, cercare di traghettarci nelle esigenze culturali e sociali del terzo millennio con ferma devozione al passato ed una fortissima voglia di ridare al Karate, cosiddetto "tradizionale", il principio di ricerca della massima espressione di efficacia della propria esperienza marziale. Purtroppo, è innegabile che molta "sportivizzazione" ha portato ad una riduzione drastica del principio, quindi cerchiamo di riaccendere quelle esecuzioni spesso represses.

Dopo tante stesure programmatiche, tecniche e concettuali, passammo finalmente al "banco di prova", scegliemmo Terni (il 30 aprile u.s.) ed all'incontro avemmo una cospicua partecipazione di insegnanti ed atleti provenienti da più stili e discipline (Karate Shotokan, Goju Ryu, Wado Ryu, Kick Boxing e Kung Fu); fu esilarante vedere tante estrazioni differenti interagire insieme in armonia e divertimento, (Si!

**La Via del
KARATE
e la potenza del
BUDO
alla ricerca dell'
EFFICACIA**

Stage Nazionale FESIK
Sabato
30 Settembre 2023

I Maestri
F.R. Bonizi 9° Dan
e F. Grassi 6° Dan
con la straordinaria partecipazione
del M' Freddie Minerba 9° Dan

**"Sala 2" Palazzetto
dello sport di Gaeta**
Stage ore 15:30 - 17:00

Info: progettokarate@gmail.com / Whatsapp: 3391328784

Divertimento serio! Perché la pratica deve portare gioia, non frustrazioni serie), e devo dire riscontrammo un corposo gradimento da parte dei partecipanti. Molti ci chiesero di replicare il seminario poiché trattava argomenti molto spesso trascurati. E qui arriviamo a Gaeta!

D. Esatto Maestro, come è stato Gaeta?

R. Ah Gaeta... Gaeta è stata un'incognita sino al minuto prima di entrare nel palazzetto. Un'incognita perché lo Stage Nazionale va a ridosso del ritorno dalle vacanze e dell'inizio delle attività. Tutti i tesserati sanno bene dell'iconico "raduno" ma inserendo una lezione "nuova" era difficile prevedere quanti effettivamente sarebbero venuti. In questo però, devo dire che la Federazione ci ha dato un aiuto fondamentale ed una possibilità unica e di questo non smetterò mai di ringraziare a nome mio e

dei Maestri Bonizi e Minerba il nostro Presidente Sean Henke, e tutto il Consiglio Federale per il pieno supporto e fiducia.

D. Maestro, come è stata l'esperienza di portare questo "format" a Gaeta?

R. Consideriamo vari fattori; casualmente questo evento è arrivato durante il trentennale della fondazione della Fesik per chi come me ha passato l'80% della propria carriera marziale in Fesik, è una bella "coincidenza". È stata una cosa stupenda, entrati nella sala 2 del palazzetto, ci siamo trovati 80/90 persone ad attenderci. Oltre ogni aspettativa!

D. Ottimo! Numeri di tutto rispetto! Come si è svolto?

R. L'evento è stato differente dal programma che facciamo agli stage: 1h e 30min a fronte delle 4h che normalmente abbiamo previsto per le lezioni. Si è svolta in 2 tranches: nella prima parte il maestro Bonizi ha fatto un excursus storico sul Budo e sull'utilizzo delle Armi; nella seconda io ho concluso con la traslazione dei principi dalle armi alle tecniche a mano nuda.

D. A quanto pare di capire questa è stata una nuova esperienza per i partecipanti che sono rimasti molto colpiti, ma c'è qualcosa che ha colpito lei?

R. Beh premetto che ad ogni evento c'è sempre qualcosa che mi colpisce, come l'emozione di "sentire" di aver condiviso qualcosa di bello o interessante, quando ci riesco...

Ma in questo evento sono rimasto particolarmente colpito, ma sarebbe meglio dire emozionato, da un avvenimento in particolare; mentre giravo per l'enorme classe di studenti ho scorto in un angolo una Maestra in coppia con la sua allieva; nel mettermi davanti all'atleta per eseguire le tecniche insieme, mi accorgo subito che la ragazza è non-vedente (passando da dietro non me n'ero accorto). Sono rimasto "piacevolmente spiazzato" nel vedere come apprendeva i movimenti.

Una volta di fronte a lei, emozionatissimo, per eseguire l'esercizio insieme in piena sintonia le sussurro: "ora combattiamo ad armi pari" (era un esercizio di parata con contrattacco dove spiegavo il "sentire" l'avversario) e nel farlo chiudo gli occhi... è stata una delle esperienze più belle e concretizzanti del principio di "Shin" (spirito) che abbia mai vissuto in uno stage.

È stato un momento di crescita anche per me e lo porterò sempre dentro!

Intervista al Maestro Francesco Romano Bonizi:

D. Maestro, come si configura questo nuovo format?

R. Come già descritto dal Collega M° Grassi, in fase preliminare ci siamo immedesimati in chi avrebbe avuto interesse, e semmai quanto e quale autentico interesse verso un modus critico di collegare l'origine con il presente, nel variegato mondo delle Discipline Orientali da Combattimento. Personalmente, per un semplice

aspetto cronologico dovuto all'età anagrafica e nel lungo cammino nella Disciplina scelta, nonché in altre Discipline più o meno ascrivibili alla pratica ed allo studio delle Arti Marziali, credo di aver sofferto non poco un certo disagio verso la sistematica assenza di spiegazioni sul perché ed il percome un gesto, una tecnica, un principio, un concetto fossero sviluppati secondo la ripetizione più o meno ossessiva, rimandandone il vero significato ad un improbabile domani, come se si trattasse di una serie di dogmi ed assiomi da non porre mai in discussione. Questo disagio, crescendo un po' alla volta, l'ho riscontrato in praticanti di vario livello, ma anche in Personaggi illustri, attraverso il solito preconetto che un giorno, magari all'improvviso, avremmo ricevuto l'Illuminazione.... Che ci piaccia o meno, siamo nati in una Società ed in un periodo storico, che da allora ai nostri giorni, ha comportato un enorme progresso scientifico e tecnologico, anche se ciò non significa necessariamente che l'uomo di oggi si sia evoluto sui vari piani. Nei miei ricordi, e sicuramente in quelli della maggior parte degli Studiosi della Materia, i Samurai, il Bushido, le Armi e le Armature antiche, certi rituali e cerimoniali, unitamente ad una certa iconografia, non sempre puntuale e logica, hanno pervaso l'atmosfera del Dojo in maniera pregnante e primaria. Poi iniziarono i primi atroci dubbi... Questo sfoggio di Valori antichi, quanto affascinanti, se non addirittura meravigliosi, non aveva alcun collegamento storico e logico con quanto ci veniva insegnato. Il Karate, per quanto influenzato dalle Arti Cinesi, non è nato se non dopo alcuni decenni dopo la Restaurazione Meiji, e non ha mai costituito un bagaglio tecnico ed operativo a disposizione dei Militari Giapponesi per integrare le tecniche e le specialità di chi combatteva al fronte. Probabilmente qualcosa in tal senso è stata utile nel corso della seconda Guerra Mondiale, ed elementi sintetizzati del Ju Jitsu addirittura durante la Prima Guerra Mondiale, anche fuori dal Paese del Sol Levante. Peraltro l'Uomo ha sempre sentito il bisogno di tramandare gesta e racconti, non sempre veritieri su certi momenti salienti della propria storia, e rispetto a questa semplicistica osservazione, ritengo che sia insito nella natura umana idealizzare momenti e personaggi, e se è un fatto che per millenni abbia costituito un processo passante attraverso la tradizione orale.

D. Vuole asserire che voi abbiate la "verità" a disposizione?

R. Assolutamente no! Anche se nel primo appuntamento creato nella città in cui ho iniziato ad insegnare sin dal 1975, dopo aver lasciato la mia città natale, abbiamo inserito l'espressione: "Alla ricerca della Verità", con totale coscienza di non averla ancora trovata; questo è tuttavia il destino dell'Umanità intera, forse compresi anche i "distratti", o quelli che seguono le mode



pedissequamente.

D. Si può parlare della ricerca di un "anello mancante"?

R. Certamente; il pensiero va immediatamente a Charles Darwin, nato oltre due secoli orsono, e che ha formulato la Teoria dell'Evoluzione delle Specie animali e vegetali, ma che tuttavia non è riuscito a chiarire in maniera definitiva cosa sia stato l'Uomo all'origine. Nel nostro piccolo abbiamo sentito il dovere di cercare cosa abbia avuto seguito dopo le Arti Marziali classiche, ispirandoci ai primi approcci con la Spada, che poi in realtà sarebbe una Scimitarra, vista la curvatura che la contraddistingue, e quindi anche nel linguaggio non è stato fatto abbastanza per mettere ordine. Mi piace pensare che i grandi studiosi della nostra stupenda lingua italiana, abbiano dovuto studiare e conoscere in maniera analitica il Latino; il Greco antico, ed ancor di più il Sanscrito. In un certo modo noi Insegnanti di Karate, avremmo la necessità improrogabile di aver affrontato od intrapreso lo studio dello Iai Do; del Kendo; del Ju Jitsu, divenuto successivamente Ju Jitsu, non trascurando ancorché la tecnica, i principi innovativi del grandissimo Jigoro Kano, che conosceva le Arti Marziali Tradizionali, ed ebbe la straordinaria capacità di coniugare la "Vecchia Via" con la "Nuova Via". D. Unire o separare le Discipline? R. Senza il minimo dubbio unire è molto più difficile che separare, e sarà necessario rinunciare a meccanismi di pseudo potere, che in realtà sono cosa effimera. Unire in Giapponese, così come Amore, è foneticamente "Ai", presente in moltissime espressioni, ed è sicuro prodomo verso il principio di "Wa", ovvero l'Armonia.

Intervista al Maestro Fausto Freddie Minerba:

D. Come considera questo progetto?

R. Per quanto riguarda le finalità e la nascita del progetto, concordo pienamente con le considerazioni dei colleghi M° Bonizi e M° Grassi. Abbiamo realizzato un sogno e, con grande soddisfazione, abbiamo visto che è stato apprezzato da parte dei numerosi partecipanti. Dal mio

punto di vista tenendo presente la lodevole considerazione del nostro maestro Ohtsuka, "Nelle arti marziali la tecnica è come il cosmo: infinita. Non vi sono limiti", abbiamo dimostrato in che consiste la ricerca della vera efficacia del Budo. Personalmente sono molto rispettoso delle tradizioni e nel nostro caso di quelle che riguardano il Wado, ma lo stesso Ohtsuka, con la sua ammirevole apertura mentale, ci ha dimostrato l'utilità di scoprire altre tecniche, sempre che abbiano una giusta efficacia. Il "Non è così" che talvolta sento dire, è una considerazione troppo soggettiva e limitante che spesso crea antipatia e frustrazione. Comunque torno a ripetere che tutte le tecniche devono avere una loro logica ed un'utile efficacia.

D. Con quale spirito lei ha praticato il karate?

R. Come sappiamo non basterebbe un libro per poter descrivere la vera essenza del Budo e nel nostro caso del Karate, lungi da essere soltanto mere tecniche di combattimento. Dalle testimonianze e materiali raccolti nei luoghi di origine da maestri autorevoli del passato, scaturisce che le arti marziali sono un complesso sistema di conoscenze che affonda le proprie radici in tradizioni millenarie di religione, di pensiero e di scienza. Dobbiamo obiettivamente ammettere che sono piuttosto diverse dal modo abituale in cui sono state e vengono ancora considerate in Occidente. In estremo Oriente giustamente venivano considerate come la via e il mezzo per entrare in intimità con la vita e con la morte. Un modo eccellente per imparare a conoscere e controllare il nostro più difficile avversario, "Noi stessi". Quando nel corso degli anni ho iniziato a praticare il karate, leggendo anche testi scritti da illustri maestri giapponesi, sono rimasto affascinato dalle loro considerazioni ed inizialmente dal libro di Funakoshi "Karate-Do Il mio stile di vita". Anche se appartengo ad uno stile piuttosto diverso, mi piace molto la filosofia del Sensei Higaonna, che affermava di non rifiutare in assoluto il karate inteso come sport ma, giustamente, il karate è qualcosa di più

profondo e se viene praticato solo come sport, perde completamente il suo significato. A noi interessa che si possa continuare a praticarlo per tutta la vita ed il nostro scopo non deve essere quello di vincere una competizione contro qualcuno ma deve essere quello di imparare in modo corretto e trasmettere alle generazioni future le tecniche giuste, i kata e tutto quello che ci è stato tramandato dalla tradizione. Naturalmente dobbiamo anche allenarci sia mentalmente che fisicamente ed usare il karate principalmente come mezzo di difesa. Come dire che chi lo pratica in modo corretto ha raggiunto la pace. In una sua filosofica frase dice "Il karate è la mia vita, è il mio argomento di studio, è come una nuvola, in cui non si afferra nulla di materiale. Io sfido il karate praticandolo ogni giorno cercando di trarne qualcosa anche se la maggior parte delle volte non ci riesco.

D. Ha praticato altri sport?

R. Da giovane studente universitario ero iscritto, alla Canottieri Lazio, a Roma, ed è stato l'unico sport che ho dovuto praticare a livello agonistico. Capovoga del 4 con. Tutti i giorni una bella navigata sul nostro amato fiume "Er Tevere". Devo dire che è uno sport molto bello ma impegnativo e piuttosto faticoso specialmente nel corso delle gare. Molto utile dal punto di vista fisico, forza, resistenza e crescita muscolare, non certo quella dei decantati palestrati. Amando il mare e quello che ci offre, mi sono anche dedicato alla pratica e all'insegnamento, come maestro di Sci nautico, Parafly e Canoa. Fantastico volare sul mare o navigare affrontando le sue onde quando è incavolato.

D. Quando ha iniziato a praticare karate e il Wado-ryu?

R. Spesso, col caro amico Francesco Romano Bonizi ricordiamo i primi anni in cui a Roma qualcuno iniziò a praticare ed insegnare karate, che onestamente non si sapeva proprio di quale stile fosse. Basi fondamentali, una marea di tsuki in shikodachi e parate che dovevano essere un biglietto da visita. Ricordo simpaticamente qualche maestro nostrano, un po' ignorante culturalmente, che si atteggiava a grande samurai parlando l'italiano come se fosse un giapponese emigrato. Col tempo ho avuto il piacere di conoscere ed allenarmi con Yoshioka nella sua palestra a Roma dove ogni domenica mattina portavo anche amici abruzzesi. Ho fatto vari stages con Fukazawa, un caro amico anche lui, che invitavo spesso al Ronin Monza, dove ho insegnato per alcuni anni quando mi ero trasferito a Como. A parte i vari e bravi maestri del Wado, ho molto apprezzato Shingo Ohgami allievo di Otsuka. Laureato in chimica aveva sicuramente anche una buona conoscenza della fisica ed ha scritto un libro spiegando in modo preciso ed encomiabile tutte le caratteristiche fondamentali del Wado. Il nostro maestro Ohtsuka fuse, come sappiamo, lo Shindo Yoshin Ryu JuJitsu con il

karate di Okinawa. Wado-Ryu, la via della pace e dell'armonia che purtroppo, ricollegandomi alla famosa Evoluzione Naturale enunciata da Darwin e giustamente ricordata dal M° Bonizi, spesso si è evoluta in senso negativo. Senza voler polemizzare nel Wado è stata determinante. Consoliamoci nel constatare che il decantato "Homo sapiens" questa involuzione la sta dimostrando sempre di più. Fra un po' potrà godere anche di un'intelligenza artificiale.

D. Perché ha scelto il wado ryu?

R. L'ho sempre considerato uno dei migliori sistemi di difesa personale da utilizzare, come abbiamo detto, solo in casi di estrema necessità. Le posizioni molto alte, morbide con fluidità e velocità sia dei colpi che del corpo. Evitando un contrasto cruento si preferisce utilizzare schivate e taisabaki per controllare ed accompagnare il colpo dell'avversario in modo di sbilanciarlo e lasciarlo scoperto ad una serie di contrattacchi rapidi che terminano con utili leve articolari, sbilanciamenti applicando il taoshiwaza, ossia proiezione dell'avversario che, comunque sia, una volta a terra deve essere colpito con un pugno, calcio o immobilizzato onde evitare una qualsiasi sua reazione. Nel caso fosse armato di un'arma tagliente o un bastone, deve essere necessariamente disarmato.

D. E' rimasto soddisfatto dall'esito dello stage nazionale e del vostro in particolare?

R. Come sempre lo stage nazionale lo considero una magnifica occasione, sia per noi che per i ragazzi di rincontrarsi con amici di altre regioni o fare nuove conoscenze. Mi ha fatto molto piacere nel corso degli esami per i dan sentire una ragazza che alla mia domanda, sul significato del "San Mi Ittai", tre in uno (ironicamente la Santissima Trinità), mi ha risposto in modo preciso e corretto. Complimenti a lei e al suo maestro. Purtroppo, anche nel passato ho notato che molti ragazzi non lo sapevano. Forse sono troppo tradizionalista ma credo che sia giusto conoscere le basi fondamentali dello stile che pratichiamo. Come ho già detto sono molto contento per come sono andate le cose e mi ha fatto molto piacere vedere che in tutte le tecniche presentate dai miei due eccelsi colleghi, sia con o senza le armi, evidenziavano le caratteristiche del nostro stile.

Congratulazioni al M° Bonizi per la sua preparazione ed interesse che mostra ancora per l'Arte della Spada ed al M° Grassi per l'efficacia delle sue tecniche. Una lode anche ai suoi allievi che dimostrano un grande rispetto per il loro maestro. Terminiamo comunicando che anche i dirigenti regionali del Veneto sono intenzionati ad organizzare uno stage nella loro zona. Come dice un proverbio popolare di buon auspicio "Se son rose fioriranno". Faremo del tutto per farle fiorire. "Ichigo Ichie". Ogni occasione è buona. Sempre in piena armonia, come dice il sensei Bonizi.

倭 → 和 (da Wa a Wa)



Wa è un termine molto diffuso nella lingua giapponese grazie ai suoi molteplici significati e impieghi che, nel tempo, è anche passato attraverso scritture diverse per la sua rappresentazione grafica. Il primo *kanji* riportato nel titolo (倭) raffigura il più antico nome registrato per indicare il paese del Giappone, mentre il secondo (和) invece è l'ideogramma utilizzato dalla locale popolazione per denominare il proprio paese, a partire dallo VIII-IX Secolo. Il primo *kanji* deriva dall'esonimo cinese **Wō** (倭 ovvero *Giappone* o *giapponese*) ed è un carattere che rappresentava una connotazione diminutiva, indicando cioè colui che è disponibile, docile, obbediente, che si inchina o, più genericamente, colui che è *piegato*: quindi una persona *bassa*, intendendo con questo aggettivo il livello del suo rango sociale. Invece, il secondo, oltre che identificare il termine **Yamato**, voleva e vuole anche rappresentare i concetti di *armonia*; *pace*; *somma e totale*. Quest'ultimo iniziò ad essere utilizzato durante il periodo **Nara**

come già detto ma, successivamente, venne selezionata una particolare variante grafologica: 大和/日本, letta anche **Hi-no-Moto**, ovvero *Fonte del Sole*: un'identità palesemente legata alla particolare posizione geografica di questo arcipelago asiatico. I *kanji* impiegati per la sua trascrizione provengono da: 日 (giorno/sole) e 本 (origine/radice) e, per quanto sin ora noto, le radici etimologiche di questi endonimi fanno capo ad una lettera inviata in Cina dal principe giapponese *Shōtoku Taishi* (574-622) che così iniziava: *Dall'Imperatore del Sol Levante all'Imperatore del Sol Calante (...)*.

Ma in Giappone, con il trascorrere del tempo, quei caratteri non vennero più letti *Hi-no-Moto*, bensì cominciarono ad essere pronunciati utilizzando una variazione indigena, un endonimo appunto della formale lettura cinese: cioè una pronuncia cinese adattata alle orecchie giapponesi. Quindi, prima si ebbe il termine **Nippon** e poi anche **Nihon**. In particolare: il carattere cinese 日 rappresenta il termine giapponese **Nichi**, ovvero giorno, che viene spesso abbreviato in *Ni*, come appare appunto in *Nippon/Nihon*. *Hon*, invece, è un'alterazione fonetica di *Bon*, che a sua volta è la deformazione del cinese Běn (本) e che significa appunto radice. Val la pena anche ricordare che in mandarino la parola usata per Giappone e che, a suo tempo, fu anche riportata da Marco Polo nei suoi resoconti, è **Cipangu** o *Cypango* così trascritta: 日本国 (*Ribēnguo*), ovvero *Paese alla radice del Sole*. La pronuncia di tale terminologia, nel corso del tempo, e poi passata attraverso l'idioma malese *Japang*, per essere poi assorbita dal volgare cinese e probabilmente è, in ultima analisi, un'antica versione del cantonese *Yahtbun*: un termine che venne riscontrato dai mercanti portoghesi residenti a Malacca intorno al XVI secolo. Si ritiene, infatti, che questi faccendieri furono i primi a transumere tale nominativo in Europa: non a caso lo si ritrova nel dizionario inglese per la prima volta nel 1577 sotto la forma *Giapan* mentre, in francese, il termine venne riscritto come *Japan* sulla carta di navigazione di Jean Guerard del 1634. In italiano, invece, questo nome è sempre stato, semplicemente, Giappone. Dal periodo **Meiji** (iniziato nel 1868) fino alla fine della seconda guerra mondiale, formalmente il paese venne rinominato *Impero del Grande Giappone* 大日本帝国 **Dai-Nippon Teikoku**, mentre più poeticamente, un altro termine allora spesso utilizzato fu: *Impero del Sole*. Denominazioni queste che vennero poi mutate, conseguentemente alle sorti del conflitto mondiale e all'adozione della carta costituzionale nell'immediato dopoguerra (redatta invero dai vincitori americani), in un po' più sobrio *Stato del Giappone*. Una terminologia che è utilizzata formalmente al posto del corrente e più semplice *Giappone*; mentre nelle sedi istituzionali e internazionali la denominazione rimane 日本国, **Nipponkoku** o **Nihonkoku** ovvero *Paese del Giappone*, nonostante *Nippon* e *Nihon* siano sempre, e di gran lunga, i nomi domesticamente più popolari.

Recentemente parole straniere come *Japan* e *Jipangu* (derivate, come si è appena visto, da volgarizzazioni estranee all'idioma parlato a *Tōkyō*) vengono utilizzate spesso negli ambiti mercantili a respiro internazionale, soprattutto da

quelle aziende locali che mantengono rapporti commerciali in favore degli scambi oltre i confini nazionali, specie se verso l'occidente.

Ma 和 (**Wa**) è anche presente nel termine **Wadō-ryū** 和道流. Tale denominazione fu sapientemente selezionata dal Maestro **Ōhtsuka Hironori** 大塚博紀 (1892–1982) per caratterizzare lo stile di karate da lui codificato: di fatto la prima scuola di origine giapponese della specialità, come a tutti i praticanti è ben noto. *Wadō-ryū* nello specifico significa: **Ryū** 流 (scuola/stile); **Dō** 道 (via/cammino filosofale; termine letto anche *Michi*) e **Wa** 和 (pace o armonia, oltre che sottendere il termine giapponese).

Bisogna però richiamare all'attenzione del lettore il fatto che quest'ultimo polivalente *kanji* può anche indicare i concetti di *somma*, *unione* e *totale*, come è già stato



illustrato all'inizio di queste note. Accezioni che sono particolarmente significative nel caso specifico dal momento che, al contrario degli altri stili di karate, il **Wadō** è la prima scuola ad avere una marcata derivazione bivalente sul piano geografico, e non solo su quello. Cioè, da una parte presenta una diretta discendenza da *Okinawa*, ma dall'altra caratterizza un più che evidente cordone ombelicale con la madrepatria, attraverso aspetti derivati dal **Bujutsu** 武術 (arte marziale: 武 **Bu** configura il concetto di guerra e più avanti, su questo controverso significato si darà conto più dettagliatamente). Se si estende sino ai suoi limiti l'interpretazione appena evidenziata, si può intuitivamente dedurre che questa nuova scuola di *Karate* era, de facto, sia l'unione, sia la somma delle tradizioni marziali di un particolare **Ko-ryū** giapponese di **Jujutsu** con il virgulto metodo di combattimento *okinawense*.

Analizzando, anche se per sommi capi, il tratto del suo fondatore, nonchè creatore, diversi aspetti, tecnici e non, emergono in modo significativo e decisamente caratterizzante. **Ōhtsuka Sensei** era il secondo dei quattro figli di **Tōkujirō**, un medico che esercitava la professione presso gli ospedali di *Shimodate* e di *Sato Ebashi*. Il padre lo chiamò **Kuo**, anche se successivamente *Sensei* adottò (per il solo ambito marziale) un nome d'arte vero e proprio: **Hironori**, in ossequio alla pratica che seguì ed esercitò per tutta la vita. Iniziò gli allenamenti molto presto, all'età di circa 4 anni, apprendendo l'arte del **Jujutsu** 柔術 dal pro-zio *Chojiro* (un relativo materno, insegnante marziale presso il clan *Tochiura*), anche se già nel 1897 il padre gli si affiancò nell'iter di apprendimento. Il *Ju-jutsu* era ed è, una disciplina di combattimento condotta prevalentemente a mani nude, elaborata dai *Bushi* dell'epoca **Kamakura**, 鎌倉時代 (*Kamakura-jidai*, 1185-1333) che consentiva di difendersi anche a fronte di un'aggressione perpetrata da un felloso armato. Era, quindi, parte costituente del 武芸十八般, ovvero **Bugei Juhappan** (le diciotto arti del guerriero), un protocollo acquisito probabilmente dalla Cina all'inizio del periodo **Edo** (1603), dove sono stimate le abilità in cui il *Bushi*, il militare di professione, doveva eccellere per assolvere ai suoi doveri marziali.

A tredici anni **Ōhtsuka** venne quindi accolto nella scuola di **Nakayama Shinzaburo**, il caposcuola dello stile **Shindō Yōshin-ryū** 新道揚心流, ovvero della *Scuola del Nuovo Salice*. Si trattava di una dottrina tradizionale e al tempo stesso antica, cioè ciò che viene ancora oggi chiamato un **Ko-Ryū** 古流, che insegnava le tecniche di un'arte marziale parallela a quelle a cui il professor **Jigoro Kano** 嘉納治五郎 si ispirò per derivare quel **Judō** 柔道 che oggi tutto il mondo pratica. Con riferimento al primo *kanji* utilizzato per la denominazione della scuola (e cioè 新) va detto che originariamente veniva concretizzato attraverso il concetto di nuovo, ma successivamente il suo significato, pur mantenendo l'ideogramma inalterato, divenne l'omofono di: *sacro* o anche di *solenne*. Tra l'altro, il nome di questa scuola può anche venir letto come **Shintō Yōshin-ryū**: da non confondersi però con quella omonima - ma di caratura recente e quindi moderna, ovvero una 現代武道, *Gendai Budō* - dello *Shintōyōshin-ryū*.

In estrema sintesi: si trattava di un sistema che enfatizzava molto l'armonia e la naturalità gestuale, pur amalgamando specifici e distinti elementi di altre due scuole e cioè: **Tenjin Shin'yō-ryū** 天神真楊流, *Scuola del Salice Divino*: uno stile di *Ju-Jutsu* praticamente dedito allo studio degli *Atemi-waza*, cioè delle tecniche di percussione sui punti vitali del corpo umano, e **Totsuka-ha Yōshin-ryū** 戸塚派揚心流. Quest'ultima scuola era un *Ko-Ryū* particolare, dove venivano ben evidenziate tecniche difensive relate all'aggressione con anche l'uso di armi bianche e improprie, allora estesamente in essere. In particolare, il suo disciplinare classico veniva integrato con:

- **Kogusoku** (小具足腰之廻, *Kogusoku Koshi no Mawari*, lotta di contatto verso chi impugna la spada corta);
- **Katchu** (介胃流 *Katchu Ryū*, lotta con armature e armi tradizionali);
- **Kenjutsu** (剣術, arte della spada);
- **Tantōjutsu** (短刀, arte del pugnale);
- **Tetsubō** (鉄棒, noto anche come *Kanabō* 金棒, arma da botta simile ad una mazza, sul cui terminale sono incastonate punte metalliche);

- **Kōgai** (筭 **Kōgai** - abbinato mediamente col **Kōzuka** 小柄 o **Kōgatana** - è una sorta di punteruolo, conservato lateralmente nel fodero del Katana assieme al secondo termine qui indicato che, invece, ha la forma simile ad un normale coltellino da tavola);

- **Torinawa** (捕り縄; **Nawa**: corda. Se ne annoverano di tre tipi: 本縄 **Honnawa**, la corda principale; 早縄 **Hayanawa**, la corda corta utilizzata per le legature e infine 鈎縄 **Kaginawa**: la corda uncinata.



La famiglia Ōhtsuka al completo: Kuo (Hironori) è in piedi sulla destra, vicino al padre

Com'è possibile osservare, la panoplia appena evidenziata, che ricopriva un più che vasto arco di marzialità disarmata e non, arricchiava e di molto il bagaglio professionale di quel **Bushi** che praticava anche altre specialità che, a loro volta, andavano tutte a compenetrarsi tra loro, costituendo di fatto un complesso ed articolato assetto di abilità, reso efficacemente armonico da una diuturna pratica interdisciplinare. Di riflesso, anche l'allenamento che Ōhtsuka affrontò nel corso del tempo fu molto particolare, variegato, per certi versi omnicomprensivo e posto costantemente in relazione con tutti gli aspetti connessi con la professione dell'operatore vocato alle pratiche marziali.

Nel riprendere l'esegesi biografica, è bene rievdenziare che Ōhtsuka nel 1905 entrò nella sfera di **Nakayama Sensei** che al tempo era l'istruttore capo dello **Genbukan Dōjō** (allora sito in **Shimotsuma**) nonché l'insegnante di educazione fisica della locale scuola media, ma che era anche praticante di 鹿島 神傳直心影流 **Kashima Shinden Jikishinkage Ryū** (anche **Jikishinkage Ryū** 直心 影流), un **Ko-Ryū** di spada sviluppatosi nell'alto periodo 戦国時代 **Sengoku jidai**, 1467-1603. Ciò che **Nakayama** proponeva, come elemento caratterizzante della sua didattica, era la particolare enfasi posta nelle tecniche di percossa (con pugno e calcio, ma non solo) ovvero negli 当身 **Atemi Waza**, un indirizzo questo che nel tempo tornerà di grande utilità a Ōhtsuka, insieme a movimenti e sposamenti ispirati anche alle tecniche di scherma marziale. Egli proseguì lo studio di questo stile per un totale di 17 anni, sino cioè alla meta del 1921, anche se nel 1917 ebbe modo di frequentare **Morihei Ueshiba**, un carismatico e raffinato marzialista, che lo introdusse nella sfera tridimensionale del 合気道, **Aikidō**. In ogni caso, il primo giugno del '21, conseguì il massimo grado previsto dalla propria scuola: 免許皆伝 **Menkyo Kaiten** (ovvero licenza completa d'insegnamento) e, nel 1922, si avvicinò al mondo del **Karate** entrando prima nelle fila del maestro **Funakoshi** 船越義珍, e poi in quelle di **Motobu** 本部 朝基 e di **Mabuni** 摩文仁 賢榮: anche se con questi due ultimi **Sensei** praticò solo per un più breve scorcio di tempo.

Divenuto esperto anche nell'arte della mano vuota, tanto da assurgere intorno al 1925 al rango di 内弟子 **Uchi Deshi** - ovvero primo assistente di **Funakoshi Sensei** - il maestro Ōhtsuka iniziò ad elaborare una del tutto personale interpretazione del background marziale nel tempo acquisito, creando un particolare e armonico distillato di tecniche e tattiche basato sulla summa del sedimentato pregresso. Una volta canonizzati i relativi aspetti didattici e sviluppate le necessarie connessioni interdisciplinari, decise di rendere pubblica questa sua personale, raffinata e evoluta sintesi. Infatti, sul finire degli anni '20, lasciata oramai la scuola di **Funakoshi** e stigmatizzato nel dettaglio il suo archetipo interpretativo di un **Karate** decisamente distinto dal tradizionale **Rykyu Kenpo To-Te Jutsu**, fondò la **Dai Nippon Karate Shinko Kai** (club di promozione del **karate** in Giappone). Una scuola dove sia il **Karate**, sia il **Jujutsu**, trovarono una equilibrata residenza e da questo connubio scaturì uno stile caratterizzato da una evidente efficienza tecnico-dinamica.

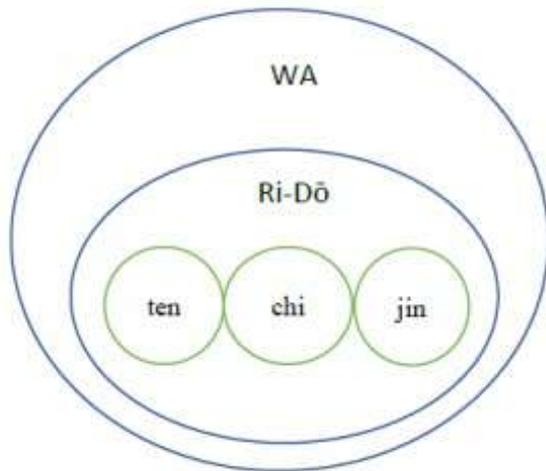
Una scuola, cioè, che vedeva fondersi nel dettaglio l'arte di **Okinawa** commisurata agli aspetti marziali propri del **Jujutsu**, che i **Bushi** praticavano già da alcuni secoli e che il **Karate** di fatto non possedeva. Questa nuova realtà **Wadō** si diffuse gradatamente in tutto il paese, tanto che nel 1934 egli registrò formalmente, presso le autorità competenti, la sua scuola con il nome di: **Shinshu Wadō-Ryu Jutsu** (scuola dell'arte - di **Karate** - per la via della pace e dell'armonia). Si noti per inciso che, nella denominazione scelta da **Sensei**, vi è la presenza del suffisso **Jutsu** (arte) e l'assenza di quel **Dō** (via)

così tanto oggi esasperato e sperequato. Ma i riscontri di apprezzamento, col procedere del tempo, non si fermarono alla latitudine domestica, bensì andarono ben oltre i confini della nazione, specie dopo la fine della guerra mondiale, tanto che nel 1963 il **Wadō-Ryu** approdò sia in America, sia Europa grazie anche ad un team itinerante di esperti, formato dai maestri **Arakawa**, **Takashima** e **T. Suzuki**.



Ohtsuka Sensei and the Dai Nippo Karatedo Shinko Kai

Si racconta anche che Wadō, come terminologia, sia stato ispirato/derivato concettualmente dall'espressione: *Ten Chi Jin no Ri-Dō ni Wa suru*. Dove *Ten* indica il cielo, *Chi* la terra, *Jin* rappresenta l'umanità nel suo insieme, *Ri-Dō* concretizzano i concetti di motivo e verità, e *Wa* raffigura (oltre che l'armonia) la somma e quindi il tutto. Si tratta ovviamente di definizioni letterali e per certi versi astratte che, se osservate però nella loro essenziale globalità, vanno naturalmente a compenetrarsi ed estrinsecarsi nelle più semplici manifestazioni della vita quotidiana: luce, vento, pioggia, mondo, armonia e, non ultimo, le relazioni umane. E: *Ten*, *Chi* e *Jin* concretizzano, figurativamente parlando, questi aspetti attraverso centri tra loro eccentrici ma pur sempre inseriti, prima, in una più grande circolarità costituita dal *Ri-Dō*, e poi nell'assioma inclusivo del *Wa*: dell'armonia.



Come si è detto, questa nuova proposta, la prima contenente delle profonde radici nipponiche e sviluppata da un giapponese, apparve subito come un elemento di novità e, al tempo stesso, di profonda ma rinnovata tradizione marziale. Una cifra che, sostanzialmente, mancava e manca a tutti gli stili di *karate* provenienti dalle *Ryu-kyu*. E ciò è tanto vero in quanto queste scuole furono sviluppate con un'univoca vocazione tesa alla difesa personale e non per fini connessi anche verso gli scontri armati, tra ranghi di caratura militare. Nel suo intimo, il *Wadō Ryū*, è quindi una scuola nipponica con profonde radici *okinawensi* che reinterpreta, attraverso una visione omnicomprensiva, diversi aspetti dell'antica tradizione del 武術 **Bujutsu**: cioè dell'insieme delle arti marziali, con particolare riferimento al *Ju-Jutsu*. Il che

potrebbe apparire una sorta di dicotomia con la scelta del termine *Wa*: e cioè pace, armonia. Ma in giapponese arte marziale è composta dagli ideogrammi 武 **Bu** e 術 **Justu**.

Considerate bene tutte le varie sfumature interpretative, tipiche tra l'altro di molti *kanji*, questa denominazione può anche essere ricondotta a: *pratica che conduce alla pace*, o anche a *arte per la cessazione della guerra grazie al disarmo*. Infatti, 武 **Bu** (guerra) e a sua volta l'insieme di due ideogrammi: 戈 **Hoko**, e 止 **Tomeru**, che hanno per significato rispettivamente *lancia-alabarda*; e *fermare-arrestare* o *lasciare-cessare*. Va anche detto che, per onor della cronaca, altri linguisti interpretano il radicale *Tomeru* attraverso l'icona della marcia di tipo militare (o anche del camminare) e quindi *Bu* starebbe a significare il marciare o procedere (a fila serrate) tutti assieme, a mo' di reparto militare.

Ma a chi scrive piace fare riferimento alla prima interpretazione "regalatami" da *Wakabayashi Keiko*, classe 1931: una donna d'altri tempi, un *Sensei* d'altri tempi. Allieva diretta di *Kisshomaru Ueshiba* e 8° Dan di *Nihon Budō Kenshyū*; esperta di *Kashima Shin*; 5° Dan di *Aikidō* e 3° Dan di *Ju Justu*, esperta anche di *Shinden Ryu*, *Naginata*, *Yari*, *Tessen Jutsu*, *Batto Jutsu* e *Bo Jutsu*.

Alla luce di tutto quanto sopra atteso, *Bu* sottende nella definizione del concetto di guerra un preciso riferimento teso al conseguimento della pace e, di conseguenza, verso l'armonia: verso cioè il più puro dei *Wa*.

In ogni caso il *Wadō Ryū* risulta, attraverso una generalizzata architettura sistematica, un metodo di combattimento disarmato che basa la propria efficacia prevalentemente sulla rapidità d'azione anziché sulla esclusiva potenza delle tecniche. Le sue posture e tecniche, derivate dalla scuola di *Funakoshi*, sono però più naturali, fisiologiche e, nell'esecuzione delle varie abilità, vi è un uso efficace e sinergico dell'articolazione delle anche, al fine di elevare l'efficienza e l'efficacia delle azioni dinamiche poste in essere. Oltre, come già anticipato, ad un ampio utilizzo delle tecniche di percossa (当身, **Atemi Waza**), la scuola *Wadō*, considerata la profonda influenza del *Jujutsu*, dà spazio anche ai metodi di proiezione (投げ技, **Nage Waza**) ed all'applicazione di leve articolari (関節技, **Kansetsu Waza**). Un'altra specificità è rappresentata dalle schivate degli attacchi avversari (流 **Nagashi**: termine derivato dal già noto *Nagare*, cioè *far scorrere*: una pietra angolare per moltissime arti marziali) attraverso particolari spostamenti laterali (体捌き **Tai Sabaki**, letteralmente:



I primi allievi di Ōtsuka: Mochizuchi, Kono, Suzuki, Yamashita e Toyama

gestione del corpo) che facilitano l'impiego di tecniche di contrasto e di contrattacco secondo il principio del 先の先, **Sen no Sen** (lett. *iniziativa*).

Il termine *Sen* è parte integrante del più ampio concetto del 先手 **Sen-Te**, ovvero dell'*anticipo* o *prima mossa*: dove il primo *kanji* evidenzia anche il concetto di *futuro*. L'acquisizione di questo assetto porta il praticante a contrastare un attacco precedendo l'iniziativa avversaria di una qualche frazione di secondo: e cioè, in ciò che si definisce a sua volta 出合 **Deai**, ovvero la *tecnica che precede*, detta anche *tecnica d'incontro*.

Ma il *Deai* non deve essere inteso come una sorta di premonizione dell'intenzione avversaria, dato che si costituisce - nella realtà dei fatti attraverso una reazione che inizia nel momento in cui si ha cognizione che l'offesa avversaria sta iniziando ad avere luogo. In buona sostanza, si tratta di difendersi da un attacco nell'istante in cui si sta sviluppando, applicando un'opposizione che sfrutti anche il vantaggio derivato dall'interruzione della tecnica avversaria proprio nel momento in cui essa inizia a concretizzarsi.

Producendo, cioè, quella stasi motoria che porterà l'aggressore verso uno squilibrio interiore, prima ancora di quello legato alla disattivazione temporanea della sua capacità di aggredire. E quindi, per come si può qui intuire, un raffinato livello di apprezzamento sensoriale che richiede molto tempo e molta pratica per essere perfezionato e interiorizzato.

Infine, *Ōhtsuka* introdusse proficuamente anche il principio della cedevolezza, proprio del *Jujutsu*, a detrimento del contrasto bruto alla forza avversaria. Utilizzò infatti estesamente, tecnica durante, le linee cinetiche di minor sforzo e di evasione: **Nagasu** (omonimo di *Nagare*, letto anche *Ryūu*), coniugandole ai concetti di **Noru** (のる-駕, controllare), di **Inasu** (往なす, reindirizzare) e alla circolarità tipica dell'*Aikidō* (転換, *Tenkan*, principio rotatorio basato su **Ashi Sabaki** 足さば, letteralmente: *lavoro con i piedi*, detto anche 運足 **Unsoku**). Tutto questo sofisticato e sinergico assetto tecnico emerge macroscopicamente quando si osservano i 本組手 **Kihon Kumite**, quella serie cioè di insiemi di tecniche offensive/difensive codificati ed eseguiti in coppia secondo ruoli predeterminati, che rappresentano in buona sostanza l'essenza pedagogica del combattimento e quindi la summa del pensiero del M° *Ōhtsuka* in termini di *Jutsu*. Cioè la difesa, marzialmente intesa, tramite una schivata o parata e il contiguo contrattacco: con una percossa, uno sbilanciamento o una proiezione, attraverso un gesto tecnico complesso ed articolato che non presenti soluzioni di continuità. Questo modo di agire veniva e viene rappresentato appieno dall'espressione: 精力善用 **Sei Ryoku Zen Yo**, ovvero il massimo risultato con il minimo sforzo, un concetto utilizzato spesso anche dal professor *Kano* nell'iter d'insegnamento del suo *Judō*. Una interlocuzione che può anche essere affiancata a: 無駄な動き **Mudana Dosa** oppure **Mudana Ugoki**, *movimento inutile, sprecato*: che, se consciamente evitato, conduce all'essenza e alla *purezza dinamica* della tecnica e quindi al prefato *Sei Ryoku Zen Yo*.

Diversi anni dopo la proclamazione sostanziale della scuola *Wadō* dentro e fuori i confini nazionali, nel 1966, *Ōhtsuka Sensei* ebbe l'alto onore di ricevere dall'Imperatore, come forma di riconoscimento per la dedizione profusa nel campo delle arti marziali, la decorazione del **Gran Ordine del Sole Nascente**.

A corredo di queste note, si presenta di seguito la soggettiva legata all'evento dove il Maestro, che veste l'emblema dell'Ordine ed impugna la relativa patente, e affiancato dalla di lui consorte.

A tutt'oggi il *Wado Ryū* è uno stile popolarmente diffuso anche in Italia, e continua a rappresentare un preciso punto di riferimento, insieme alle altre scuole, del vasto panorama legato al *Karate* nazionale. Anche se, purtroppo, molte esasperazioni, oggi chiaramente in voga, sono andate ad impoverirne la pratica e il bagaglio tecnico diuturnamente utilizzato in tutti quegli ambiti strettamente legati alle pratiche di gara, una cosa del resto avvenuta anche presso le altre scuole di praticanti l'arte della *Mano Vuota*.



Kun Goto Kyoku Jitsu Shuo
Grand Order of the Rising Sun 1966

EMPI, ENPI, WANSHU, WANSU

Il kata Empi dello shotokan, area shorin, ha tecniche agili e veloci. Il significato si traduce in "volo di rondine" dal movimento con spinta in avanti dopo aver eseguito age tsuki e kake uke/tsukami uke. Spesso lo troviamo trascritto con la lettera n (Enpi) ma nella collana Super Karate del M° Nakayama e nel testo del M° Kase è scritto con la m. Peraltro la lingua giapponese permette entrambe le dizioni. Anticamente chiamato Wanshu dal nome del suo ideatore Sappushi Wang Ji che nella pronuncia di Okinawa si diceva appunto Wanshu ed era un ufficiale cinese. Per quanto riguarda le sue origini c'è chi sostiene che sia un prodotto di scambio tra abitanti di okinawa (36 famiglie cinesi) ma altri maestri ritengono più corretto associare i movimenti a tecniche di spada. Esiste una versione del maestro Itosu chiamata Itosu Wanshu e un'altra del M° Matsumura chiamata Matsumura no Wanshu. Nel passaggio da Matsumura a Itosu, quest'ultimo ha modificato il kata originale nonostante avesse studiato a lungo con Matsumura. Altre traduzioni del nome lo danno come "forte braccio" o "remo nell'acqua" che ricorda il primo movimento del kata che sembrerebbe simboleggiare un bloccaggio dopo una caduta. Dal confronto del kata Empi con l'antico Wanshu come è stato introdotto in Giappone dal M° Funakoshi non emergono solo differenze stilistiche. E' come se nell'idea di Funakoshi il volo della rondine avesse delle caratteristiche talmente elevate di velocità fluidità cambi di direzione e tanto ancora da riconoscere queste qualità in un combattente esperto. La rondine corre nell'aria come una freccia facendo diventare il suo volo suggestivo per varietà ed eleganza. Si innalza nel cielo e si precipita a volo radente sulla terra e sull'acqua sempre con estrema sicurezza e precisione. Probabilmente il M° Funakoshi che era un accanito studioso e un attento osservatore ha visionato con grande attenzione il comportamento delle rondini in volo e ha modificato il kata wanshu non solo nel nome per renderlo fruibile al popolo Giapponese ma anche nelle tecniche specifiche per avvicinarlo più possibile alle caratteristiche appunto del volo della rondine. Attualmente nello stile shotokan, è un kata molto utilizzato in ambito agonistico e il salto con rotazione di 360 gradi lo colloca tra i kata con fasi acrobatiche. Nell'esecuzione del kata Empi è fondamentale la traiettoria che descrive age tsuki perché spesso questa tecnica nata per parare ed eventualmente secondo l'estensione anche per colpire, viene trasformata impropriamente in gyaku tsuki jodan probabilmente perché di più semplice esecuzione. Il wanshu dello stile wado ryu è molto simile allo shotokan nella struttura generale con qualche variante nei cambi di direzione. Alcune scuole wado ryu inseriscono la tecnica di maegeri prima di fare lo spostamento in avanti in kosa dachi. Enbusen e tecniche sono invece un po' diverse nello stile shito ryu. Storia e significato del nome a parte, è un kata di facile esecuzione quando è vissuto e allenato con

superficialità e approssimazione. Scavando invece più o meno profondamente nel suo interno, ci si accorge che soprattutto le tecniche peculiari del kata richiedono attenzione e impegno costante sia per rispettare le condizioni biomeccaniche sia per la comprensione della tecnica stessa. Troppo spesso soprattutto in ambito agonistico si vede eseguire il kata Empi orientandolo verso una minore complessità, puntando tutto sulla velocità dove spesso le tecniche sfumano arrivando ad essere appena accennate. Certamente trattandosi di un kata dell'area shorin, la velocità è importante ma se non



si fa attenzione questa componente condizionale prende il sopravvento arrivando a denaturare l'essenza stilistica del kata stesso. Già a partire dal primo movimento (Migi gedan barai/hidari ken mune mae kamae) si intuisce facilmente se l'esecutore ha interiorizzato e compreso il movimento di parata destra con il braccio sinistro a protezione del torace. L'errore più evidente che si riscontra sempre più spesso è quello di portare in hikite il braccio sinistro e trasformare la parata destra in gedan zuki. Un altro aspetto stilistico che viene spesso disatteso è lo sguardo nel primo movimento che deve essere rivolto 45° a destra. Peraltro quando si scende in hiza dachi il ginocchio destro deve avvicinarsi più possibile alla caviglia sinistra senza battere a terra. Insomma già dal primo movimento possiamo dire che si tratta di un kata che anche se inserito nel programma per il grado di 2° dan è di difficile e complessa esecuzione. Relativamente al movimento che fa appunto ricordare il volo di rondine, nel momento in cui dopo aver eseguito age tsuki e aperta la mano, si solleva il ginocchio destro e con una forte spinta in avanti, si scende in kosa dachi,

si da' appunto l'idea delle evoluzioni che compie la rondine con i suoi repentini e continui cambi di altezza e velocità. Durante l'esecuzione di questo passaggio peculiare che ci riporta al profondo significato introdotto dal M° Funakoshi, spesso dopo il caricamento del ginocchio, il piede destro invece di scivolare in avanti in modo fluido e veloce come fa appunto la rondine, viene portato subito verso il basso battendo il piede come se alla rondine durante il volo avessero spezzato le ali. Tornando al movimento di apertura della mano dopo la tecnica di age tsuki sono state introdotte diverse



interpretazioni. In alcune esecuzioni si vede aprire la mano e partire con il caricamento del ginocchio, in altre la pausa aumenta perchè viene eseguito un movimento di rotazione della mano a volte unito più o meno correttamente al sincronismo delle anche come a dare l'idea di afferrare per poi tirare a se l'avversario. Nelle recenti versioni o modifiche apportate in JKA si vede l'apertura della mano durante il movimento di spinta in avanti prima di scendere in kosa dachi. Il M° Funakoshi dalla data di presentazione del kata, intorno al 1920, ha cambiato più volte alcune tecniche ma la sua genialità partendo dallo stesso embusen del kata wanshu è stata proprio quella di inserire il concetto di volo di rondine e farlo diventare peculiare e caratteristico del kata Empi elevando peraltro il coefficiente stesso di difficoltà. L'analisi di questo kata ha sempre portato ad individuare il volo della rondine principalmente nel movimento di caricamento del ginocchio e quello che ne consegue mentre a mio avviso in più punti le tecniche ricordano il comportamento in volo di questo uccello. Tanto è vero che andando avanti nell'analisi del kata troviamo nel movimento di preparazione della tecnica di hidari sho

naname zempo kamae comunemente conosciuta come naname hidari haito uke, un cambio di direzione dove il braccio sinistro in un primo momento si sposta verso destra in senso orario mentre cambia improvvisamente direzione andando in senso antiorario verso sinistra e la stessa cosa fa la gamba sinistra. Anche qui possiamo associare questo passaggio ai movimenti e ai cambi repentini della rondine in volo quando non solo si alza e si abbassa ma torna anche indietro rallenta e riparte velocemente. Questo è il comportamento di un combattente esperto che utilizza i cambi di direzione non

solo come impostazione al combattimento, talmente è abile a far diventare queste evoluzioni come delle finte volute proprio per distogliere l'attenzione dell'avversario. Lo stesso comportamento come strategia del combattente la troviamo nella fase laterale con la serie degli shuto dove prima c'è uno spostamento in avanti, poi un rovesciamento della posizione con attacco e poi avanzamento ancora fino a cambiare completamente direzione. Nel momento in cui il kata arriva alla serie fluido lenta dinamica dei teisho (oshi age e gedan osae) è opportuno riflettere sul perchè a questo punto il kata rallenta di ritmo e velocità. Torniamo al paragone con il volo e il comportamento della rondine. Questo fantastico e incredibile uccello può arrivare a volare fino a 120-150 km orari con una velocità di crociera di 50-60 km ora, mantenendo questa velocità fino a compiere 320 km al giorno. Quando deve riposare non si ferma, rallenta solo la velocità come appunto un guerriero che per recuperare le forze dopo un lungo combattimento, rallenta e cerca una nuova strategia. Il kata Empi dopo la serie dei teisho accelera nuovamente inserendo un colpo di gedan tsuki per poi subito

colpire nuovamente e afferrare l'avversario (migi sho gedan oshidasu hidari sho jodan tsukami uke) per poi, cambiando direzione sbilanciarlo proiettarlo o lanciarlo. A seguire la fase acrobatica con il caratteristico salto che nella sua applicazione è sempre giustificato con l'idea di evitare un calcio o una spazzata alle gambe mentre tornando al discorso stilistico ed avvicinandolo ancora al volo della rondine possiamo dire che è sicuramente il modo più veloce che può avere un combattente nel cambiare direzione per evitare un attacco e nello stesso tempo dare l'idea al proprio avversario di possedere grandi capacità e qualità atletiche. Infine sempre in ambito di stile ed esecuzione, possiamo affermare che il kata Empi con i suoi continui cambi di direzione genera quei movimenti utili ad una crescita individuale, dove analizzando più da vicino il particolare a volte infinitesimo, si arriva a percepire, a sentire una tecnica diversa piena di karate, veloce potente incisiva e precisa, come il volo della rondine.

Maestro Lido Lombardi

LEGAMI TRA LO ZEN E LE ARTI MARZIALI

ARTICOLO DEL MAESTRO AUGUSTO BASILE

Il karate è un'arte giapponese con una storia diversa; può essere fatto risalire attraverso il vecchio periodo Ryukyu di Okinawan fino a un precedente collegamento con il Medio Regno, la SE Asia e il Giappone. L'arte si basa da sempre su una crescita eclettica e innovativa, e la sua evoluzione continua ancora oggi. Quando è stato introdotto nel continente giapponese oltre un secolo fa, era unico e mai visto prima. Tuttavia, l'idea di colpire qualcuno con un pugno chiuso era anche considerata piuttosto plebea, cioè implicando che una cosa del genere non fosse considerata [dalla vera cultura del Budo giapponese] una forma di combattimento sofisticata o raffinata. Tuttavia, per la sua unicità ha trovato sostegno ai giovani e ha subito una significativa metamorfosi, durante un periodo di radicale escalation militare. Riflettendo la cultura giapponese del Budo, è cresciuta in popolarità e alla fine ha trovato la sua strada verso tutti e quattro gli angoli del mondo. Molti credono che mentre il karate moderno non possa esempio dell'arte originale, introdotta nel continente un secolo fa, rimane, il dono di Okinawa alla pace nel mondo!

Pertanto, sebbene ci possano essere prospettive differenti sulla proprietà e sulle origini del karate, esso è praticato da oltre 100 milioni di persone in tutto il mondo, e la sua evoluzione è stata modellata da diverse influenze culturali. È importante riconoscere e rispettare i contributi di tutti coloro che hanno contribuito a modellare l'arte e a continuare ad approcciarne la pratica con apertura, curiosità e volontà di imparare da una vasta gamma di fonti.

I pionieri del karate hanno cercato istruzione e conoscenza da fonti diverse, dimostrando che il vero spirito della tradizione nel karate non consiste nel seguire ciecamente le vie del passato, ma nell'essere aperti a nuove idee e approcci. Tuttavia, essere troppo indipendenti può essere percepita come una minaccia da organizzazioni e individui di lunga data che hanno un interesse personale a mantenere lo status quo e a preservare le loro tradizioni come rappresentative dell'arte.

Oltre a sviluppare un sistema coerente di pratiche applicative funzionali, l'arte pone un forte accento sulla disciplina mentale e sulla crescita spirituale. I praticanti devono sviluppare concentrazione, disciplina e autocontrollo, coltivando al contempo un senso di pace interiore, fiducia e rispetto per gli altri.

Essere indipendenti nel karate significa avere la fiducia di prendere decisioni e fare azioni senza farsi influenzare troppo dagli altri, rispettando e costruendo le basi poste da chi è venuto prima. Per i professionisti indipendenti che cercano di contribuire in un campo con organizzazioni e individui di lunga data, è importante affrontare la situazione con rispetto, umiltà e volontà di



lavorare insieme per un obiettivo comune. Riconosci la tua indipendenza, ma riconosci anche il valore delle tradizioni consolidate e cerca di imparare da fonti diverse. Dimostrando la tua volontà di lavorare insieme e contribuire in modo significativo al campo, puoi contribuire a colmare il divario e ottenere il rispetto e il riconoscimento che meriti, indipendentemente dalle percezioni iniziali.

In conclusione, la pratica del karate è un sistema olistico che riunisce tecniche fisiche, disciplina mentale e crescita spirituale. L'indipendenza e l'autosufficienza sono importanti, ma devono essere bilanciate con un sano rispetto della tradizione e l'impegno a continuare la ricerca della conoscenza e della comprensione. Abbracciando sia l'indipendenza che la tradizione, i praticanti del karate possono diventare individui più rotondi e contribuire positivamente alle loro comunità.

Questa è la "via".

Di Patrick McCarthy

Libri da leggere

Vi propongo un interessante libro di Paolo Morando che racconta, attraverso ideogrammi giapponesi, la tragedia di Hiroshima e Nagasaki. Ripercorre i luoghi della tragedia con un personale e delicatissimo vocabolario corredato di ideogrammi gangi e da riflettere sugli orrori della guerra.

Linda Lercali il romanzo Kaijin sottotitolo l'ombra della cenere praticante il kendo a Lucca e già autrice di altri saggi in diversi campi. Una lettura e romanzo piacevole ambientato nel medioevo giapponese. Da leggere tutto in un fiato

FUORI DAI GIOCHI. KARATE IN CERCA DI UNA SVOLTA DOPO L'ESCLUSIONE DA LOS ANGELES 2028

Il karate non farà parte del programma olimpico né a Parigi 2024, né a Los Angeles 2028. L'esclusione dalle Olimpiadi americane brucia come quella dai Giochi di Francia, Paese nel quale comunque la tradizione di questa arte marziale è tra le più longeve e floride in Europa. L'esperienza di un karate a Cinque Cerchi rimarrà così circoscritto all'avventura giapponese, nella quale per l'Italia si distinse Luigi Busà (carabiniere di Avola tesserato Fijlkam e specializzato nel kumite) con la medaglia d'oro vinta nella posticipata edizione del 2021.

L'idea dei vertici di questa disciplina, detto e considerato che per un atavico problema molti praticanti di questa arte marziale non avrebbero avuto accesso ai Giochi, perché riservati alle federazioni riconosciute e più numerose, sarebbe quella di non rientrare più negli sport addizionali, ma addirittura di far parte del programma olimpico in maniera fissa, data la sua popolarità. La realtà dei fatti è però quella di un karate che è stato superato da discipline di nicchia come lacrosse, flag football, cricket e squash. C'è sicuramente un fattore culturale, come i casi del baseball e del softball, molto apprezzati negli Stati Uniti, ma di certo nel credo popolare e nella storia non rappresentano insieme alle altre lo stesso peso specifico di un'arte marziale diffusissima. Pesano sul karate divisioni, scuole di pensiero divergenti, l'assenza di un disegno o un progetto comune e condiviso. Aspetti che non agevolano il presente sportivo di questa disciplina ma che sono frutto anche del valore delle sue origini storiche. Tecniche e stili restano sempre eredità di una tradizione orale e di una trasmissione di conoscenze che è passata di maestro in maestro, senza essere necessariamente codificata in un linguaggio unico.

Sull'esclusione dai Giochi si è espresso alla fine di ottobre, nei giorni dei Mondiali di Budapest Fijlkam, Davide Benetello (Fijlkam), vicepresidente della federazione settore karate e membro del Comitato Esecutivo della World Karate Federation. «Rientrare nel programma dei Giochi di Los Angeles sarebbe stato arduo, anche se abbiamo da diverso tempo tutti i requisiti per rientrare nel programma olimpico centrale e non come sport aggiuntivo. – ha specificato Benetello – Abbiamo numeri importanti anche senza i fondi destinati alle discipline olimpiche. Lo dimostrano i numeri della Youth League 2023 di Jesolo del prossimo dicembre, che ammontano già a oltre 4mila iscritti da 75 nazioni, con ben mille azzurri che saliranno sul tatami. Abbiamo

partecipato a Tokyo in virtù della grande tradizione della nostra disciplina, ma i casi di Parigi e Los Angeles rappresentano purtroppo un passo indietro. Credo che ci siano delle dinamiche che devono cambiare all'interno della valutazione degli sport da includere, come centrali o come aggiuntivi. Siamo stati sfortunati perché i Giochi giapponesi sono stati una manifestazione particolare: senza pubblico, con le restrizioni, posticipata di un anno. Un'Olimpiade sottotono».

Per l'inclusione nel programma olimpico c'è tuttavia chi ancora si chiede se non vi sia un problema sicurezza, potenziale criterio di scelta di uno sport invece di un altro. Chi pratica o frequenta questi ambienti ogni giorno è netto nella risposta: indice di infortuni bassissimo e incolumità degli atleti da sempre requisito essenziale per tutte le federazioni di karate e delle arti marziali in generale.

Considerato che a Tokyo surf, arrampicata e skateboard erano entrati a far parte del programma olimpico con successo, lo stesso Luigi Busà ha spiegato nel corso di un'intervista quale sarà il suo impegno per il karate, al di là di quanti vogliano quest'arte marziale come disciplina olimpica e quanti invece si oppongono perché la partecipazione non sarebbe rappresentativa della totalità dei praticanti presenti in ogni federazione. «Quest'ultima edizione dei Mondiali a Budapest ha dimostrato la costante crescita del movimento. – ha raccontato il campione – Per questo come atleta ho deciso di iniziare a promuovere il karate in ogni contesto mediatico, soprattutto sui social. È quello che forse manca alla nostra realtà, rispetto ad altri sport. Chiedo particolare impegno soprattutto ai giovani, perché sono convinto che il loro contributo nel prossimo futuro e sui nuovi strumenti digitali, come i social network Instagram e TikTok, possa essere decisivo».

Quello delle arti marziali, il karate in particolare, resta un «ecosistema» in costante mutamento. Difficile dire se si presenteranno le condizioni per tentare l'assalto ai Giochi già per l'edizione australiana di Brisbane nel 2032. Come recita il vecchio adagio di Pierre de Coubertin, l'importante è partecipare, ma anche questo primo passo rappresenta oggi una «competizione» ancora da vincere.

Lorenzo Nicolao

CALENDARIO 2024

Di seguito il calendario delle attività della Federazione.

Il calendario può subire variazioni a seguito della conferma dei palazzetti dello sport.

GENNAIO

19 - 20 - 21 - Stage Udg Settore Sportivo e Contatto, Raduno Squadra Nazionale di Karate Sportivo e Contatto Raduno Rappresentativa Giovanile - Firenze Campi Bisenzio

FEBBRAIO

4 - Stage del Cuore - Vigevano (PV)

23 - 24- 25 - Stage Docenti - Firenze Campi Bisenzio

MARZO

15 - 16 - 17 - Stage Tecnico Nazionale e Udg Settore Tradizionale - Martinsicuro (TE)

17 - Campionato Nazionale Contatto a Padova

24 - 26° International GRAND PRIX d'ITALIA - Gerezano

APRILE

20 - 21 - Campionato Nazionale Preagonisti Ragazzi -

MAGGIO

11 - 12 - 16th International Championship for Clubs (competizione interfederale) - Ferrara

17 - 18 - 19 - Campionato Nazionale Agonisti Ca / Ju / Se / Ve - Montecatini Terme

GIUGNO

8 - 9 - Campionato Nazionale Karate Tradizionale - Trofeo delle Regioni - Montecatini Terme (Palavinci)

LUGLIO

11 -> 14 - Campionato Mondiale WUKF Monterrey (Messico)

AGOSTO

Pausa estiva

SETTEMBRE

27 - 28 - 29 - Stage tecnico nazionale - Gaeta

NOVEMBRE

09 - 10 - Campionato Nazionale Assoluto - Firenze Campi Bisenzio

29 - 30 - 01(dic) - Corso Qualifiche Tecniche (ultima fase) - Firenze Campi Bisenzio