



FESIK

MAGAZINE

Il giornale della Federazione Educativa
Sportiva Italiana Karate & Discipline Associate

2025 n. 2





**Fesik Magazine, progetto editoriale della
Federazione Educativa Sportiva Italiana Karate & DA**

ETS - Ente del Terzo Settore con Personalità Giuridica

Direttore: **Sean Henke**

Organizzatore: **Nicola Altieri**

Responsabile contenuti: **Francesco Romano Bonizi**

Grafica e Impaginazione: **Adriana Chiabrera**

Hanno collaborato a questo numero i Maestri:

Riccardo Donati, Ilio Semino, Lido Lombardi, Mario Campise

Le rubriche

Federazione

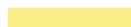
Attività

Articoli tecnici

Cultura

Dalle regioni

Sommario

	Makiwara e condizionamento	4
	Accordo di collaborazione Fesik - ISI Ente Morale	5
	Progressione tecnica: lo studio dei particolari	6
	Nuova sede per il Centro Tecnico Nazionale FESIK	9
	Seppuku: la ritualità del Suicidio	10
	Comitato Regione Sicilia ai vertici del karate	16
	Settore Progetti Sociali: emozioni in Lombardia	18
	Lo Shotokai in collaborazione con la Fesik Toscana	19
	Campionato Nazionale Agonisti - I risultati	20
	Calendario	22
	Pre-calendario 2026	23

Makiwara e condizionamento

Se avete piacere di allenare tecniche pugno e di calcio al *makiwara* fatelo, ma con grande **attenzione, giudizio e regola del buonsenso**. Nonostante quello che si dice, colpire oggetti seppur elastici nella struttura e coperti da tessuto, gomma o corda, crea **microtraumi** alle articolazioni delicatissime della mano, che con il passare degli anni possono procurare fastidiosi effetti. Per non citare inoltre l'uso di contenitori di sabbia e pietrisco per rafforzare la punta delle dita, con gli effetti che si possono immaginare.

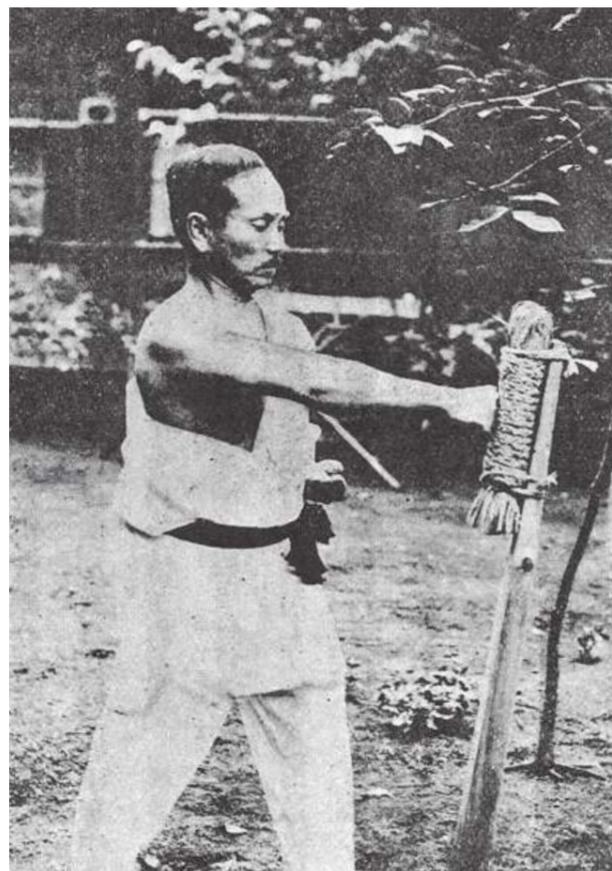
Negli anni '60 la pratica del *makiwara* era molto diffusa: la poca conoscenza tecnica relativa quasi esclusivamente al *kumite* e la scarsità di programmi didattici venivano sostituite da nocche arrossate e prominenti, se non callose e spelacchiate, che avrebbero dovuto dimostrare la competenza nel *karate* e la pericolosità nella lotta del loro portatore. Ovviamente allora anche l'uso del *makiwara* era travisato: si colpiva l'attrezzo spesso inidoneo, decine se non centinaia di volte, con l'illusione di avere il pugno sempre più forte, il colpo che "uccide", come nei film "made in China", al tempo molto in voga.

Ricordo che qualcuno andava addirittura in giro portando con sé un pezzo di legno rivestito di spago, con il quale si percuoteva le nocche nei momenti liberi durante la giornata, per indurire le stesse (mi dicono che qualcuno lo faccia ancora oggi...).

Inoltre in occasione delle moltissime dimostrazioni pubbliche durante le quali si pubblicizzava il *karate* con diverse dimostrazioni, la pratica del "*tameshi wari*" ovvero la rottura di tavole, tegole, sassi, lastre di ghiaccio, piastrelle, laterizi, ecc... andava alla grande e suscitava stupore ed ammirazione nel

pubblico presente. Da questo la necessità avere "mani di acciaio".

Confesso senza vergogna di essere stato un sostenitore della pratica citata, che esercitavo da ragazzino quasi ogni giorno sul terrazzino di casa, tra i tetti del centro storico di Genova, dove abitavo con i miei genitori. Per anni, in seguito, ho utilizzato il *makiwara*, in maniera sempre più attenta ma sempre colpendo un oggetto che, migliorato nella struttura e con una minore rigidità e utilizzando un



Il Maestro Funakoshi colpisce il makiwara

sistema corretto di impatto, anche dinamico, poteva essere un buon metodo di condizionamento della mano, di allineamento spalla braccio e polso nocche, di uso dei fianchi e di assetto nella posizione, come spiegato dal Maestro Shirai in un video che ancora gira sulla rete.

Oggi osservo video, in particolare registrati ad Okinawa, dove anziani noti Maestri colpiscono pietre, muri, spigoli e colonne di cemento, parlando di "*Kote kitae*" e sostengono che questa pratica non sia affatto dannosa, sconfessando anche il più sprovveduto ortopedico. Me lo auguro per loro e per i loro seguaci.

Personalmente, recentemente ho sostenuto una visita presso un professore reumatologo che, viste le radiografie delle mani ed a seguito di una manipolazione alle stesse, mi ha diagnosticato molti

microtraumi, risoltisi in maniera autonoma nel tempo, che però mi procurano dolori notturni a causa delle calcificazioni presenti, che curerò con integratori a base di acido ialuronico. Questo ovviamente è dovuto sia a scontri durante la pratica o in combattimento che, soprattutto, ad un giovanile uso scorretto del *makiwara* ed alle tecniche di rottura citate.

Ricordando a tutti che la pratica di *karate*, nei suoi molteplici aspetti di allenamento, **deve portare benessere al corpo ed allo spirito** e non essere foriera in futuro di fastidi articolari, muscolari, ossei e fisici in generale, **suggerisco di agire con molta prudenza** nell'affrontare questo tipo di allenamento.

Articolo a cura del Maestro **Ilio Semino**

Accordo di collaborazione

tra Fesik e ISI Ente Morale

È stato sottoscritto in data **6 maggio 2025** tra i Presidenti **Sean Henke e Gabriele Achilli** un accordo di collaborazione tra la FESIK e l'ISI (Istituto Shotokan Italia – Ente Morale).

L'Istituto Shotokan Italia nasce nel 1979 allo scopo di diffondere e approfondire il Karate Tradizionale attraverso i principi della cultura, della medicina, dello sport e la ricerca scientifica, nonché lo studio dei vari aspetti più profondi della cultura e della tradizione giapponese.

Come primo evento in collaborazione tra Isi e Fesik

sarà organizzata domenica **14 Dicembre 2025** a Ferrara la **Coppa Shotokan**, competizione di Kata e Kumite ad invito.



Progressione tecnica

SHU HA RI, lo studio dei particolari

Fin da quando si inizia a praticare una disciplina marziale sulla base del modo o metodo della scuola scelta, si intraprende un percorso tecnico dove la motivazione primaria almeno nella grande maggioranza è di arrivare alla fatidica cintura nera. Per continuare, sappiamo che questa spinta iniziale non è sufficiente per andare oltre il raggiungimento del primo dan.

Facendoci aiutare dai **tre livelli di progressione o apprendimento (SHU, HA, RI)** possiamo capire di più non solo sulle motivazioni positive di chi continua a studiare dopo il primo dan, ma anche renderci conto del perché ci sono abbandoni della pratica una volta raggiunto il colore nero, che per molti rappresenta il punto di arrivo.

Alcuni continuano a frequentare il *dojo* per qualche mese per la soddisfazione di indossare la desiderata cintura, poi abbandonano. C'è da dire che a volte si smette di praticare per motivi legati anche a situazioni di vita quali lavoro, famiglia e altro ancora, ma questa tipologia di persone appena può si riavvicina alla pratica che con grande probabilità aveva lasciato con dispiacere.

Possiamo considerare questa situazione normale. Quando invece il motivo dell'abbandono è di **non trovare quella spinta e quel desiderio di capire di più**, di andare in una direzione dove ci si deve arricchire di quei contenuti che inducono a studiare e a migliorarsi, siamo di fronte a una situazione completamente diversa, che interessa amatori e agonisti.

Possiamo pensare che lo studio che viene proposto trascuri informazioni tecniche che non incoraggiano

e non fanno capire come addentrarsi maggiormente nello studio di *kihon*, *kata* e *kumite*.

Si va verso una pratica sterile vissuta come una consuetudine, tanto per fare, e chi continua è solo perché non si pone grossi interrogativi mentre chi è alla ricerca di altro se la situazione non cambia, da lì all'abbandono il passo è breve.

Certo per il Maestro non è un compito facile motivare il gruppo, perché richiede grande impegno e studio continuo in un lavoro sempre più attento e mirato proprio verso il particolare.

Tornando ai tre livelli di progressione possiamo dire che non sono legati soltanto o semplicemente ad un miglioramento tecnico, ma soprattutto a quella comprensione di come andando avanti ci si deve porre nei confronti della pratica.

SHU è lo studio di partenza dove, sotto la guida del Maestro, si inizia a gettare le basi dell'apprendimento. È tradotto in obbedienza, costante fiducia nei confronti del Maestro (Shitagai Shinrai no Sensei). Nessuno può dire con certezza quanto dura la fase SHU, perché le variabili da cui dipende questo periodo sono infinite e legate non solo alla soggettività ma anche e soprattutto al legame che si instaura con il Maestro.

Segue la fase di **HA** dove l'apprendimento, senza incrinare il rapporto con il Maestro, va verso **una forma più libera** che possiamo definire come una sorta di divergenza dove si inizia o si dovrebbe iniziare la sperimentazione delle tecniche acquisite

sulla base delle proprie capacità, andando verso una pratica da molti definita come libertà della forma. Va da sé che tutto deve avvenire senza presunzione ma sempre con il giusto grado di umiltà richiesto per il raggiungimento di questo livello.

RI spesso viene accostato all'**eccellenza** o forse è più giusto dire che la maturità acquisita permette ancora più libertà nello spaziare tra le tecniche fino a crearne di nuove, che abbiano i requisiti per implementare uno studio sempre più approfondito. La maestria del gesto migliora, forse aumenta, ma il tutto deve continuamente avvenire mostrando nei confronti degli altri praticanti e dei compagni di *dojo* sincerità, modestia e rispetto, pensando che c'è ancora tanto da capire.



Il Maestro Funakoshi

Tutti i praticanti o almeno i più attenti e informati conoscono la frase pronunciata dal M° Funakoshi poco prima di morire

“Dopo oltre settanta anni di pratica inizio a capire age uke”

non dice “*ho capito age uke.*”

Gli studenti ai quali rivolse questa sua affermazione rimasero meravigliati e sorpresi, ma capirono il messaggio del Maestro con il quale invitava tutti i praticanti a **perseguire nella “via” senza sentirsi mai troppo bravi.**

Tanto è vero che a proposito della parata alta possiamo dire che osservando un gruppo di cinture nere ad uno dei tanti *stage* dove eseguono *age uke*, tanti lo fanno senza averlo capito, o parzialmente capito. Si osserva un utilizzo non proprio corretto degli elementi soprattutto biomeccanici: caricamento e angolo del braccio sbagliato in eccesso o in difetto, distanza dalla testa spesso in difetto ma anche in eccesso, catene cinetiche non collegate.

Risultato? Tecnica inefficace in un utilizzo reale.



Certamente la definizione e la comprensione delle differenze dei tre livelli può aiutare chi vuole intraprendere correttamente il cammino tecnico-filosofico all'interno del *Karate do* ma nella grande maggioranza, mi pesa dirlo, i fatti non confermano assolutamente la teoria SHU HA RI.

E questo con una grande percentuale avviene perché spesso lo studio tecnico soprattutto nel *kata* è piatto, sempre lo stesso, dove il particolare che fa la differenza stilistica ed esecutiva non emerge, rimanendo intrappolato nel gesto stesso. Peraltro più è alto il livello esecutivo della tecnica, più c'è la tendenza a minimizzare la sua complessità. E questo

avviene soprattutto nel *kata* agonistico, dove si assiste continuamente a questi adattamenti per eliminare più possibile il grado di difficoltà, mentre dovrebbe essere il contrario. I gesti e i movimenti sono rivisti e riorganizzati per rincorrere e aumentare la velocità di esecuzione quando non serve e non prevista, che come già detto in altri articoli avvizisce la tecnica rendendola peraltro priva dei suoi importanti significati.

Inoltre il tutto è condito con una forza esagerata non adeguata, dove le forti contrazioni isometriche fanno inutilmente da padrone.

Tornando ancora allo *SHU HA RI*, se questi tre livelli di apprendimento li utilizziamo per capire ogni singola tecnica di qualsiasi *kata* ma anche di *kihon* e di *kumite*, potremmo arrivare ad avere nello stesso passaggio tre stadi crescenti di difficoltà.

Per capire meglio prendiamo ad esempio la tecnica del *kata Bassai Dai* prima del *kiai* (*morote tsukamite*: afferrare con due mani).

Facendo eseguire ad esempio il passaggio a 3 atleti diversi, possiamo in prima battuta accorgerci se hanno veramente capito il movimento, poi in una analisi più ravvicinata e attenta ci accorgiamo di ciò che nello studio del particolare andrebbe migliorato: la distanza tra una mano e l'altra, il caricamento della gamba ha il ginocchio troppo basso, il braccio destro è troppo aperto, e magari il tutto eseguito in assenza del movimento corretto delle anche.

Fortuna vuole che ci sono praticanti che eseguono in modo mirabile il gesto e hanno capito il significato. Per chi invece è rimasto indietro nella comprensione deve cercare di superare questa stasi tecnica osservando con più attenzione quando il gesto viene mostrato dal Maestro in palestra o da altri Maestri titolati agli *stage*.

Solo con questo impegno si riuscirà, in ogni livello raggiunto *kyu* o *dan* che sia, a dimostrare di meritare il grado acquisito. Per onorare ogni colore di cintura raggiunto, dal bianco al nero ai *dan*, deve essere profuso **un impegno sempre in crescita** in modo da non ostacolare la progressione tecnica in uno studio di quei particolari che, oltre ad arricchire

lo stile individuale, fanno capire come osservare e riconoscere le diversità per poi impegnarsi per raggiungere il livello più alto.



Abbiamo detto che la progressione *SHU HA RI* non deve avvenire solo in ambito tecnico ma deve **abbracciare soprattutto la componente filosofico-umana** legata al rispetto, alla modestia e ad una grande umiltà.

Per chiarire meglio il concetto prendiamo un atleta di alto profilo di *kumite*. Quando in palestra, raduni o quant'altro si allena con un compagno, si rende conto se c'è un palese dislivello e con grande rispetto si adatta e lo fa utilizzando le sue abilità non per mostrare la sua superiorità, ma utilizza le capacità acquisite per far migliorare chi è indietro rispetto a lui. E questo con grande probabilità è **il frutto di un insegnamento mirato**.

Sì, perché in tutto questo lavoro la parte più importante la fa il Maestro, il quale deve essere il primo non solo ad accompagnare l'allievo a traguardi sempre più alti, ma soprattutto a dimostrare che lui stesso non smette mai di applicarsi in uno studio sempre più approfondito. Solo così il binomio allievo-Maestro riuscirà ad affrontare a testa alta tutte le sfide che lo studio del *karate do* presenta ogni lezione.

Articolo a cura del Maestro **Lido Lombardi**



FEDERAZIONE

Nuova sede

per il Centro Tecnico Nazionale FESIK

È stata inaugurata la nuova sede del **Centro Tecnico Nazionale Fesik**, dedicato al primo presidente Carlo Henke.

Dopo qualche anno passato a **Campi Bisenzio**, alle porte di Firenze, presso la struttura Spazio Reale, il centro si sposta in **Emilia Romagna**, dove sta confluendo quasi tutta l'attività agonistica e didattica della Federazione.

Alla presenza del Sindaco **Luca Musile Tanzi**, dell'Assessore allo Sport **Daniela Isetti** e del Presidente del Comitato provinciale del Csi **Claudio Bassi**, il Presidente **Sean Henke** ha scoperto la targa affissa sul muro del palazzetto di **Salsomaggiore Terme**. Un nuovo inizio in una località elegante e di prestigio.



Seppuku 切腹

La ritualità del Suicidio

Perché affrontare quest'argomento?

Molto semplicemente perché spesso si accosta il Karate al *Samurai*, al guerriero medioevale che, però, NULLA aveva a che fare con la stirpe guerriera che nei secoli si è radicata in Okinawa. E dato che il *Seppuku* rappresentava il culmine della vocazione di servizio dei *Bushi*, nessun Karateka ha mai fatto *Seppuku* per un qualsiasi motivo ancorché d'onore. Tōkyō–Naha, circa 1200 km separavano le due realtà non solo in termini di distanza, ma soprattutto in ambiti religiosi, storici e di tradizioni.

Il suicidio rituale giapponese, noto anche con l'appellativo di 腹切り, **Hara Kiri**¹, è una liturgia celebrata anche in molti video e romanzi giapponesi e spesso viene rappresentato attraverso un arzigogolato cerimoniale che frequentemente è poco aderente alla realtà dei fatti. Osservando gli ideogrammi che identificano i due termini, si può subito notare che, a dispetto della differente pronuncia, i *kanji* vengono semplicemente invertiti, anche se in quelli di *Hara Kiri* vi è in coda un ㇿ *Okurigana*².

¹ **Seppuku** (切腹) o **Hara Kiri** (腹切り): ovviamente si sta parlando di rituali di suicidio. Dice Cristofor Ross, in *Mishima's Sword*: "di norma, si considera Hara Kiri come un termine di uso volgare, ma si tratta di un malinteso. Hara Kiri è la semplice lettura giapponese Kun-yomi dei rispettivi Kanji; ma poiché divenne uso comune preferire la lettura cinese negli annunci ufficiali: negli scritti si impose invece l'uso del termine Seppuku. Quindi, Hara Kiri è un termine del registro parlato, mentre Seppuku è del registro scritto per indicare di fatto lo stesso atto." Inoltre, la pratica del Seppuku alla morte del proprio signore, nota come **Oibara** (追腹 o 追い腹) o

Tsuifuku (in on'yomi o lettura cinese) è detta anche **Junshi** (殉死), cioè seguire la morte del proprio signore. In quest'ultimo caso viene anche inteso come il suicidio attraverso la fedeltà, specie quando il *Daimyō* periva in battaglia o quando veniva ucciso. Con il nome di 自害, **Jigai** o anche **Jigaki**, il *Seppuku* era contemplato anche per le donne: in questo caso il taglio non avveniva al ventre bensì alla gola, dopo essersi legate i piedi per non assumere posizioni scomposte durante la seppur breve agonia.

Ma cosa giustifica la perpetrazione di un atto così estremo? La morte e la follia, unite insieme nel termine **Shinigurui** (死ぬ狂い), esprimono la concezione che il guerriero deve giungere alla morte liberandosi dall'individualismo, dalla ragione e dalla razionalità, attraverso una sorta di follia - non follia.

Nel Giappone feudale la decisione di suicidarsi può essere spiegata anche dal desiderio di evitare la morte che attendeva i prigionieri che era sempre molto dolorosa (veniva spesso praticata la crocifissione congiuntamente a crudeli torture) e che permetteva di scongiurare il disonore della cattura per il *Samurai* stesso, per la sua famiglia e per il suo Clan.

Tuttavia, il suicidio era una soluzione eccezionale, poiché non era raro che i *Samurai* sconfitti passassero a combattere sotto l'altra bandiera, se ciò poteva assicurare la sopravvivenza del loro lignaggio.

Infine, il *Seppuku* poteva essere volontario o obbligatorio e, in quest'ultimo caso, veniva stabilito da un tribunale.

² Gli **Okurigana** (come 送り仮名) sono le così dette "lettere di accompagnamento" e sono dei suffissi scritti in Kana (Hiragana per la precisione; uno dei 3 alfabeti in uso corrente) che si posizionano dopo i Kanji.

Essi servono a due scopi: coniugare aggettivi e verbi e dare al particolare Kanji un significato marcato o specifico.

Il *Seppuku*, però, è un argomento complesso e a volte viene seguito dai meno esperti, se non in maniera pernicioso, sicuramente attraverso dei luoghi comuni che non corrispondono alla realtà storica dei fatti e della secolare tradizione. Intanto bisogna capirne il

significato intrinseco: sia sul piano personale e sia su quello sociale.

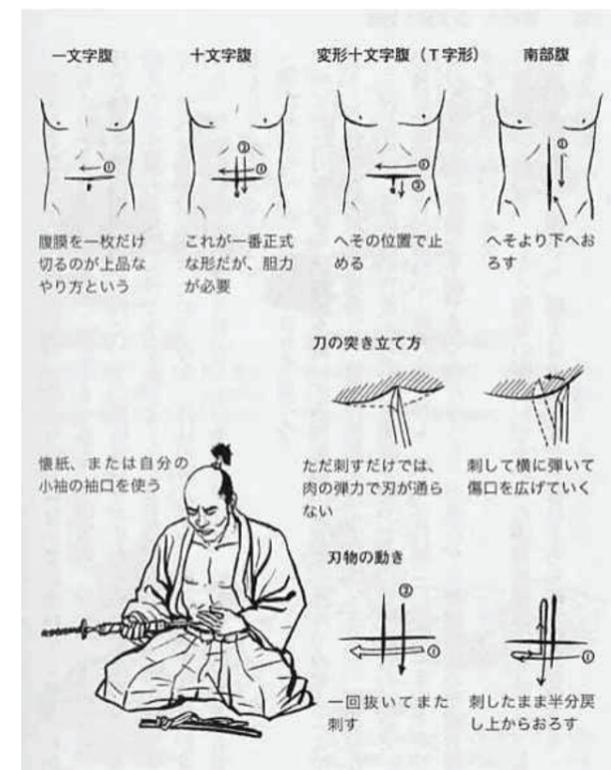
Era un rituale riservato alla classe guerriera dei *Bushi* e dei *Samurai*. Diffusosi dalla metà del XII secolo fino a gran parte dell'Ottocento, venne ufficialmente bandito tramite disposizione imperiale nel 1868. Il termine *Harakiri*, sebbene ampiamente conosciuto all'estero, non viene quasi mai impiegato dal popolo giapponese, che preferisce utilizzare **Seppuku**.

Il rituale dello sventramento, perché di questo si tratta, faceva solitamente parte di una cerimonia molto elaborata che veniva eseguita davanti a testimoni.

La metodologia esecutiva, ben definita da un dedicato cerimoniale, consisteva in **un taglio orizzontale** (切, *Kiru*) **nella zona dell'addome**, appena sotto l'ombelico (腹 *Hara*³), effettuato con un'arma bianca: con un 短刀 *Tantō*; con un 脇差 *Wakizashi*; oppure con un semplice pugnale.

Si recideva l'addome **partendo dal lato sinistro**, portando l'incisione verso il lato destro lasciando così esposti gli intestini: un modo, per quando tremendo, di dimostrare la purezza del proprio spirito.

Infine, se le forze lo permettevano, si effettuava un secondo taglio tirando la lama verso l'alto, o prolungando il primo taglio oppure iniziandone uno

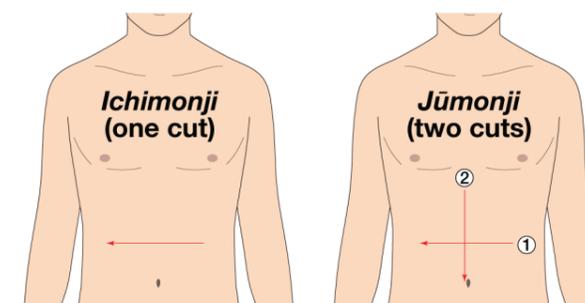


nuovo.

Una volta terminati i tagli, il 介錯人 *Kaishakunin*⁴ concludeva il rituale.

³ **Hara**. Nell'antichità è spesso accaduto che l'unico modo di conciliare e adempiere a dei doveri in apparente contrasto tra loro fosse la morte, commettere questo celeberrimo suicidio. In altre parole, l'individuo sbagliava nel momento in cui lasciava che le passioni prevalessero sugli obblighi cui doveva adempiere, o quando si trovava nell'impossibilità di saldare uno o più debiti morali e/o materiali. A questo punto, nella dimensione feudale giapponese, il suicidio rimaneva l'unica onorevole via di espiazione e di fatto d'uscita.

⁴ Il **Kaishakunin** è una persona incaricata dal suicida di fargli da secondo, per tutto il cerimoniale: è suo compito, nella fattispecie, procedere al 介錯 *Kaishaku*, ovvero la decapitazione del suicida all'inizio dell'agonia, prima che la stessa possa rivelare posture scorrette del moribondo, riducendola ai minimi termini temporali. Arcaicamente il termine *Kaishaku* indicava un assistente o un aiutante.



Ma perché si tagliava il ventre, cioè l'*Hara*? Una spiegazione breve ma precipua si radica nella convinzione che l'anima risiedesse nell'addome.

Nella cultura asiatica, molti credevano che lo spirito dimorasse nello stomaco e che il suo taglio fosse un mezzo per liberarlo.

Inoltre, per affrontare un atto così estremo e che richiedeva notevole coraggio e forza mentale, era necessario essere un vero guerriero e ogni eventuale esitazione, o qualsiasi altro segno di debolezza, erano percepiti come atti di codardia: quindi privi di onore e non consoni ad un vero **武士 Bushi**⁵.

Riguardo invece al cerimoniale vero e proprio, ci sono molte credenze, per lo più sbagliate, sul modo di eseguire il *Seppuku*. Una di queste è l'immagine che è arrivata attraverso molti film dove i suicidandi,

⁵ **Bushi:** 士 **Shi** persona e 武 **Bu** guerra.

Ma Bu è a sua volta l'insieme di due ideogrammi: 戈 **Hoko** e 止 **Tomeru**, che hanno per significato rispettivamente lancia/alabarda e fermare/arrestare.

Va anche detto che altri linguisti interpretano il radicale Tomeru attraverso l'icona della marcia di tipo militare e quindi Bu starebbe a significare il marciare (a fila serrate) a mo' di reparto militare. Ma a chi scrive piace fare riferimento alla prima interpretazione regalatami da Wakabayashi Keiko Sensei: una donna d'altri tempi, un Sensei d'altri tempi.

Allieva diretta di Kisshomaru Ueshiba, 8° Dan di Nihon Budō Kenshū e Sogobudō; era esperta di Kashima Shin, di Aikidō e di Ju Justu e di altre marzialità.

Alla luce di quanto precede, Bu sottende, nella definizione del concetto di guerra, un preciso riferimento al conseguimento della pace e quindi a un guerriero che, attraverso il mestiere delle armi, vuole conseguire la pace, a differenza invece del termine 侍 **Samurai**.

Il radicale di quest'ultimo (a sinistra del Kanji), infatti, è quello di 人 **Hito**, persona, mentre nella parte destra c'è l'ideogramma 寺 **Tera** o **Ji**, tempio, a sua volta composto da: 土 **Tsuchi**, suolo/cimitero, e da 寸 **Sun**, pollice (inteso come unità di misura); e il riferimento al cimitero configura ben altri sinistri concetti.



Immagine pittorica del probabile primo Seppuku della storia ⁷

aggiungendoci eventualmente dell'acqua fredda. Inoltre, gli ispettori al Seppuku si collocavano davanti al suicida e mai di lato o dietro e mediamente si posizionava un paravento alle terga del Seppukunin. L'ingresso del Kaishakunin, l'assistente alla ritualità, era dalle terga e alla sinistra del Seppukunin, che si faceva trovare già nella posizione di Seiza.

Al momento di estrarre il Katana, tale azione avveniva lentamente e verso la sua destra, evitando così che il Seppukunin potesse vedere il gesto. A questo punto il Kaishakunin si poneva leggermente arretrato, con la sciabola ben sopra la spalla destra, cioè in 八相 o 八双 - の構 **Hassō no Kamae** ⁸, ovvero: Aperto alle 8 direzioni.

Un supporto in legno, dove si appoggia il Wakizashi o il Tantō, veniva posto davanti al Seppukunin, mentre anche il colore dei Tatami, che componevano l'area

⁶ L'Indigo o indaco è uno dei colori dello spettro della luce percepibile dall'occhio umano. È compreso tra il blu e il violetto e viene di norma classificato come un "colore freddo". Una tonalità che prende il nome dal colorante indaco derivato dalla pianta *Indigofera tinctoria* e da specie vegetali affini.

⁷ Ma qual è stato il primo Seppuku della storia?

Accadde nel 1170 quando moriva sotto la sua stessa spada il guerriero **Minamoto no Tametomo**, zio del primo Shogun, Minamoto no Yoritomo. Questo Bushi è ricordato come un guerriero eccezionale, con un'altezza molto superiore alla media e proprietario di una fortezza maestosa.

L'altezza gli conferì una abilità fuori dal comune nella gestione dell'arco. Le cronache dell'epoca dicono che aveva il braccio destro più lungo del sinistro, che gli permetteva di tendere oltremisura l'arco. Le leggende che parlano di lui sono molte ma la più famosa è quella che racconta di come durante la guerra contro il clan Taira affondò una nave nemica tirando una freccia sotto la sua linea di galleggiamento. Gli è stato anche attribuito l'essere il predecessore del primo re di Okinawa dato che alcune storie parlano del fatto che fosse stato su quest'isola dove poi è morto. Quella arrivata ai nostri giorni dice, invece, che quando si vide circondato dalle forze del clan Taira, si suicidò in un modo che fino ad allora non era noto: aprendosi la pancia con il proprio Katana, attuando così il primo Seppuku della storia... lasciando scritto il suo ultimo Haiku:

Fate attenzione
Non lo farò due volte
Ultimo autunno

⁸ **Hassō no Kamae:** una delle cinque guardie del Kenjutsu: Jōdan, Chudan, Gedan, Hassō e Waki.

È una postura offensiva, chiamata così poiché garantisce di rispondere ad un attacco proveniente da ogni direzione.

Waki e Hassō non sono comunemente utilizzate nel Kendō moderno, tranne che nei Kata di scuola.

Nello Ittō Ryū e Katori Shinto Ryū è chiamata 陰の構え **In-no-Kamae**, Guardia nell'ombra, mentre nel Shinkage Ryū è 木の構え **Moku no Kamae**, Postura del Legno data la somiglianza con la figura di un albero.



Yukio Mishima prima del Seppuku

della cerimonia, non era mai chiaro ma mediamente marrone.

La dimensione di quest'area era di 6 Tatami (11,82 mt quadrati) nel caso di Samurai di alto rango e di 2 materassine (3,94 mt quadri) quando si trattava di Bushi di rango inferiore e tale spazio veniva circondato da paletti di legno posti ad ogni angolo. Gli ispettori, poi, non venivano mai accomodati vicino al Seppukunin, per evitare eventuali schizzi di sangue o, nel peggiore dei casi, di essere colpiti dalla testa che poteva volare via, specie se il taglio inferto dal Kaishakunin risultava vago e troppo violento.

L'ultimo tradizionale Seppuku commesso in Giappone fu quello dello scrittore **Yukio Mishima** nel 1970, che si suicidò per protesta data la perdita dei valori da lui riscontrata da parte del popolo giapponese.

Il fondatore dei Kamikaze della Marina Imperiale, Amm. **Takijirō Onishi**, commise Seppuku alla fine della Guerra senza avere per sua espressa volontà un Kaishakunin, agonizzando quindi per ben 16 ore dopo essersi aperto la pancia.

Il Mondo dei Samurai, un libro di Algernon Freeman-Mitford, contiene un racconto dettagliato di un Seppuku testimoniato per la prima volta da un occidentale nel XIX secolo.

Nel tempio *Honnō Ji* si trova depositato il *Wakizashi* con cui si racconta che **Oda Nobunaga** (uno dei tre dittatori allora in lotta e che porteranno allo *Shogunato Tokugawa*), abbia fatto Seppuku.

Nel museo del tempio è esposto anche il *Katana* con cui egli venne assistito dal suo *Kaishakunin*, ovvero dal Bushi Mori Ranmaru.

Per un valido aiuto nella comprensione dell'argomento è conveniente richiamare l'episodio dei *Quarantasette Rōnin* (浪人), da sempre uno degli atti di eroismo del Giappone dell'epoca dei Samurai (periodo Edo) tra i più celebrati dalla letteratura e ancora oggi oggetto di culto.

Non è mai stato chiarito, invece, se **Saigō Takamori** (l'ispiratore del film *L'ultimo Samurai*) sia mai giunto a commettere *Seppuku*, oppure sia caduto sotto i colpi delle forze imperiali.



Takamori Saigo: l'ultimo Samurai

A volte il *Seppukunin* si accordava con il suo *Kaishakunin* affinché eseguisse il suo fendente non appena introduceva la lama nell'addome, senza dargli il tempo di eseguire tutti i tagli previsti. Successivamente, per questa irriuale condotta, il *Kaishakunin* avrebbe presentato alle autorità le proprie scuse per aver agito in cotal guisa. Il *Seppukunin* doveva portare i capelli legati sulla testa più in alto rispetto alla normale acconciatura, al fine di lasciare scoperta la zona del collo che il *Kaishakunin* avrebbe dovuto colpire.

Il più grande *Seppuku* di massa si è stato realizzato nel 1333, quando **870 Samurai si suicidarono** in una grotta sita nell'area prospiciente Kamakura.

Kaishaku è l'atto di tagliare la testa compiuto dall'assistente, come già detto. Questo individuo aveva la responsabilità di decapitare l'espiante con un colpo di spada rapido e preciso. Il termine deriva dai *Kanji* 介錯 che significano concettualmente

assistenza o cooperazione nella morte. Il *Kaishakunin* era solitamente un Samurai di fiducia o un amico stretto del suicida. La sua funzione era sia delicata, sia cruciale tant'è vero che quando non vi erano persone che potessero ricoprire degnamente questo ruolo, ci si rivolgeva a un professionista, che agiva dietro ricompensa. In alcuni casi questo ruolo veniva istituzionalizzato presso una data Casata, un Clan, o un Ente Governativo.

Nel passato non era poi così inconsueto che un *流 Ryu*, una Scuola, o un *藩 Han*, un Clan, istituissero anche per il ruolo di *Kaishakunin* uno specifico cerimoniale attraverso formali e austeri protocolli (per la verità erano rigidamente codificati anche i ruoli di *Seppukunin* e dei testimoni che dovevano attendere alla decapitazione).

A riprova di ciò, vi è la presenza di una forma, un *Kaishaku no kata*, all'interno di alcune scuole di *Kenjutsu* sopravvissute sino ai giorni nostri. Queste forme possedevano, in alcuni casi, una elevata rilevanza tanto da prevedere una specifica abilitazione detta **Menkyo Kaishaku**⁹ (免許介錯). Oggi, questi particolari *Kata* sono ancora in essere e si esplicano attraverso esercizi di taglio detti 試し切り *Tameshigiri*¹⁰, eseguiti su di un rotolo di paglia, che configurerebbe un ipotetico *Seppukunin*.

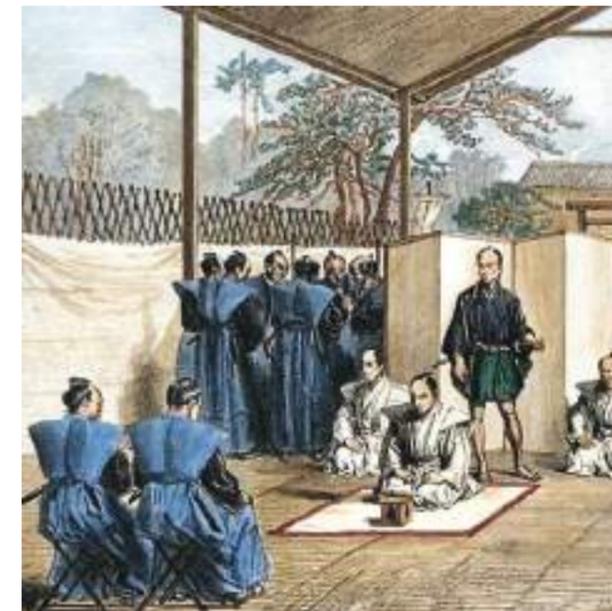


⁹ Spesso nel **periodo Edō (Shogunato Tokugawa)** per poter insegnare un'arte marziale era necessario possedere il 免許皆伝 *Menkyo Kaiden*: *Menkyo*, 免許: licenza; *Kai*, 皆: ogni cosa; *Den* 伝: trasmissione. Consisteva nel riconoscimento più alto della scuola e che rappresentava l'acquisizione di tutte le tecniche ed il completamento di tutto il programma previsto nell'ambito di una determinata scuola o stile.

¹⁰ **Tameshigiri** (試し斬り) è l'arte del taglio con il *Katana*, eseguendo una sorta di test. L'insieme dei *Kanji* significano *Test di Taglio* che in lettura *kun'yomi* diventa appunto ためしぎり o *Tameshigiri*. Era una pratica molto popolare nel periodo *Edō*, specie nel XVII secolo, al fine di testare le qualità di taglio di una spada. Viene praticato ancora oggi, anche se si è evoluto in una sorta di arte marziale il cui obiettivo è dimostrare l'abilità del *Kendōka*. Spesso, durante i secoli, solo raffinati spadaccini venivano incaricati di eseguire questi test al fine di non mettere in discussione la qualità del tagliente dell'arma. Erano impiegati diversi tipi di materiali come 藁 *Wara* (paglia di riso), 蔦 *Goza* (stuoie di giunco intrecciate), oppure 畳表 *Tatamiomote* (la parte superiore dei *Tatami*), o anche delle canne di Bambù, o dei sottili fogli metallici. Inoltre, potevano essere testati diversi tipi di tagli su cadaveri e, occasionalmente, su condannati a morte: dal *Tabigata* (taglio dell'anca) all'*O-Kesa* (taglio diagonale dalla spalla all'anca opposta). Alcuni *Katana*, arrivati sino ai giorni nostri, riportano sulla parte interna dell'impugnatura, 中心 *Nakago* (sul lato opposto alla firma del costruttore), scritte come: tagliati 3 corpi con un fendente all'anca. Tali certificazioni, note come 試し銘 *Tameshi Mei* (*Tameshi*: test; *Mei*: firma/detto) o anche come 裁断銘 *Saidan Mei* (firma del taglio), aggiungevano un enorme valore al *Katana*, valore che andava a ricompensare il proprietario delle spese sostenute per l'acquisto dei cadaveri o dei condannati a morte necessari al test, oltre a quanto pagato per il *Katana* vero e proprio.



Raffigurazione di un *Tameshigiri* eseguito su un condannato a morte



Scene di *Seppuku*

Articolo a cura del Maestro **Riccardo Donati**



Comitato Regione Sicilia ai vertici del karate

I risultati della stagione sportiva 2024-2025

La stagione sportiva 2024-2025 è stata veramente eccezionale per le società sportive siciliane di karate, che hanno ottenuto risultati impressionanti a livello nazionale. Ecco i risultati delle principali società:

Karate Team Basile del Maestro Basile

- 1° posto nella classifica globale al Campionato Nazionale di Karate Tradizionale
- 1° posto nella classifica kumite al Campionato Nazionale di Karate Tradizionale
- 1° posto al Campionato Pre Agonisti di Kumite
- 4° posto classifica globale al campionato pre agonisti

Power Gym del Maestro Romano

- 1° posto nella classifica globale al Campionato Pre Agonisti
- 1° posto nella classifica kata shotokan e kata globale al Campionato Pre Agonisti
- 1° posto al Campionato Nazionale Agonisti di Kata shotokan
- 2° posto al Campionato Nazionale di Kumite Pre Agonisti

Bushido Catania del Maestro Platania

- 4° posto al Campionato Pre Agonisti di Kumite

World Karate Team Gemma della Maestra Gemma

- 3° posto al Campionato Pre Agonisti di Kata

Altre società che si sono distinte nella stagione sportiva 2024-2025 sono:

- Nakayama Club del Maestro Giuliana
- Sakura del Maestro Giuffrida
- Etsia Athletes del Maestro Castro
- Dojo Kun del Maestro Tidona
- Heijo Shin Dojo del Maestro Chessari
- Polisportiva Karate Center della Maestra Brigadeci
- Okinawa The Club del Maestro Lo Tennero
- Ghandi Shotokan del Maestro Santo Romano

Una stagione sportiva da ricordare, quindi, per le società sportive siciliane di karate, che hanno dimostrato la loro eccellenza a livello nazionale. Speriamo che questi risultati siano un incentivo per le future generazioni di karateka siciliani.

A coronare questa stagione di successi, arrivano due importanti riconoscimenti: il **Maestro Arcangelo Romano**, allenatore della Power Gym, è stato nominato guida della Nazionale di Kata Shotokan, mentre ai **Maestri Platania e Lo Tennero** è stato conferito per meriti l' 8° Dan.



Questi importanti traguardi sono il risultato di anni di duro lavoro e di una passione senza limiti per il karate.

“Questi risultati sono il frutto del lavoro e della passione di tutti gli atleti, gli allenatori e i tecnici del Comitato Regionale Sicilia”, commenta il Presidente Salvatore Brigadeci. “Siamo orgogliosi di questi successi e continuiamo a lavorare per garantire un futuro luminoso al karate siciliano”.



Settore Progetti Sociali

Emozionante partecipazione in Lombardia

Domenica 25 maggio in occasione del 3° Stage Monte Ore e Budo Pass 2024/25, svoltosi nella città di Crema e organizzato dal comitato Fesik Lombardia, erano presenti all'appuntamento 200 atleti di cui 11 facenti parte del **Settore Progetti Sociali**.

Sì, è vero è stata una "domenica molto speciale" per le bellissime emozioni che hanno regalato i gruppi di lavoro con gli atleti disabili non solo al sottoscritto, come pure al resto degli atleti presenti sulle tribune.

Domenica speciale perché: "per la prima volta si è vista una partecipazione e un coinvolgimento attivo a tutti i livelli. Docenti, aspiranti, aspiranti tecnici, atleti e osservatori dove tutti hanno partecipato e si sono sentiti coinvolti in un progetto che parte dal cuore e arriva al cuore"

Questo è stato il commento del **Maestro Fausto Cambula** e condivido in pieno il suo pensiero.

Al termine dello stage è stata poi la volta della lezione del bravo **Maestro Paolo Bonelli**, dove nell'arco di 1 ora e 30 minuti sono stati coinvolti gli 11 atleti disabili e circa 40 tecnici e docenti volenterosi divisi in gruppi, dove ognuno di loro ha avuto la possibilità di sperimentare le proprie conoscenze e dare il meglio di se stessi creando un clima di meravigliosa ed emozionante partecipazione.

Pieno è meritato successo per questa nobile iniziativa che spero, serva come trampolino di lancio per altre analoghe manifestazioni.

Per concludere, un sentito grazie al Maestro Paolo Bonelli che ha organizzato l'evento, e al **Presidente Maestro Marco Biscaldi** per averlo promosso e sostenuto.



Articolo a cura del Maestro **Mario Campise**

Lo Shotokai

in collaborazione con la Fesik Toscana

Il Campionato Inter-Regionale Toscana-Emilia Romagna, sotto legita dalla Fesik Toscana, che si è svolto nella giornata del 30 marzo, è stato un ritrovo prezioso per le Società Shotokai, che si sono sentite accolte nella loro evoluzione.

Rispetto, pazienza, perseveranza, autocontrollo, consapevolezza e determinazione sono solo alcuni dei principi dello Shotokai che si sono potuti percepire.

Il karate spinge il praticante di questa speciale arte alla **ricerca del proprio limite** e al bisogno di andare oltre.

Questa ricerca è stata evidente sul volto di ogni atleta, che col sudore sulla fronte si è messo alla prova, si è spogliato delle proprie sicurezze delle singole palestre per essere giudicato davanti a molti.

Si sono visti volti sorridenti, abbracci, ma anche volti delusi e qualche bimbo in lacrime.

I sorrisi hanno trovato altri sorrisi e le lacrime hanno trovato conforto: ecco l'unione che questa meravigliosa arte crea.

Ogni società ha mostrato impegno, così come ogni atleta ha mostrato la continua ricerca, col proprio operato, e i risultati si sono visti.

La classifica complessiva vede:

1. **Budokai Agliana** - Maestro Faralli Ivo
2. **Keiko Club Forli** - Maestro Carro Manuel
3. **Area Manager Consulting Group** - Maestro Giambalvo Angelo
4. **Nihon Kai** - Maestro Greco Massimo

Articolo a cura del Maestro **Ivo Faralli**

Campionato Agonisti

I risultati del Campionato Nazionale 2025

Classifica globale Campionato (kata + kumite)

Posiz	Punti	1	2	3	4	Iscritti	Associazione Sportiva
1	91	13	8	2	0	32	Pol. Renshi Bari
2	87	9	11	9	5	50	Jitakyoei Cesano Boscone
3	60	9	3	6	2	30	K.C. Cordignano Cordignano
4	56	7	5	6	2	39	Power Gym Gela
5	54	7	5	4	0	28	Ku Shin Kan Urgnano
6	47	5	7	1	1	25	Bonsai Karate Abbadia Lariana
7	40	4	6	2	0	31	K. Mariano Milano
8	39	6	2	3	1	16	Kokusan Ryu Karate Do Cremona Sesto ed Uniti
9	34	5	2	3	0	16	Kenshukai Shito Ryu Agrate Conturbia
10	33	4	3	2	1	19	Linea Sport Roma
11	31	3	4	4	1	35	Karate Team Basile Catania
12	31	2	5	6	0	25	Nippon Club Cassina De Pecchi
13	30	3	2	6	0	26	Csks Karate Mestre Mestre
14	29	3	3	1	0	12	Ko Bu Kai Genova
15	26	2	2	7	1	19	Us S. Pellegrino San Pellegrino Terme
16	25	4	1	2	1	16	Dojo Keiken Susegana
17	25	4	1	2	0	9	Dojo Ronin Genova
18	22	3	1	4	1	14	Dojo Kiyoshi Quartu S. Elena
19	22	3	0	7	0	18	Shin Kami Casalnuovo di Napoli
20	20	3	1	2	0	9	New Dragon ASD Loreto Aprutino

Classifica globale Coppa Italia (kata + kumite)

Posiz	Punti	1	2	3	4	Iscritti	Associazione Sportiva
1	34	2	3	0	0	50	Jitakyoei Cesano Boscone
2	27	3	2	0	0	39	Power Gym Gela
3	21	2	1	0	0	30	K.c. Cordignano Cordignano
4	21	1	1	0	0	11	Dojo Kun Povegliano Veronese
5	20	4	5	1	0	31	K. Mariano Milano
6	17	2	3	2	0	15	K. Agropoli Agropoli
7	16	3	0	1	0	26	Csks Karate Mestre Mestre
8	16	2	1	0	0	19	Linea Sport Roma
9	15	3	2	0	0	28	Ku Shin Kan Urgnano
10	15	1	2	1	0	29	Seishin Do Seregno
11	14	3	0	0	0	17	Shangri-la Crema
12	14	2	2	1	0	22	Asd Shotokan Karate-do Codogno Codogno
13	14	1	2	2	0	16	A.s.d. Centro Fitness Montello Latina
14	13	3	0	2	0	22	Epyca Assisi
15	13	2	2	1	0	18	J.K.S. Gym Pavia
16	13	2	1	0	0	32	Pol. Renshi Bari
17	13	1	4	1	0	35	Karate Team Basile Catania
18	13	1	1	0	0	16	Kokusan Ryu Karate Do Cremona Sesto ed Uniti
19	12	2	1	1	0	13	Shinken Benevento
20	12	2	0	1	0	6	G.s. Gambarà Calvisano



Calendario

Il calendario delle attività della Federazione

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

Luglio

MER DOM **9 13** **EVENTO INTERNAZIONALE**
WUKF World Championship
 Malmö (Svezia)

Settembre

VEN DOM **26 28** **EVENTO NAZIONALE**
Stage tecnico Nazionale con eventuale raduno delle Squadre Nazionali
 Gaeta (LT)

Novembre

SAB DOM **15 16** **EVENTO NAZIONALE**
Camp. Nazionale Assoluto
 Cagliari

SAB DOM **28 29** **EVENTO NAZIONALE**
Stage per Qualifiche Tecniche
 Salsomaggiore Terme (PR)

DOM **30** **EVENTO NAZIONALE**
Esami di qualifica
 Salsomaggiore Terme (PR)

Pre-Calendario 2026

La versione definitiva del Calendario 2026 sarà trasmessa dopo lo stage di Gaeta.

Gennaio

VEN DOM **23 25** **EVENTO NAZIONALE**
Stage UdG + Raduno Squadra Nazionale + Raduno Rappresentativa Giovanile
 Salsomaggiore Terme (PR)

Febbraio

VEN DOM **27 1** **EVENTO NAZIONALE**
Stage Docenti
 Salsomaggiore Terme (PR)

Marzo

SAB **28** **EVENTO NAZIONALE**
Camp. Nazionale di Tradizionale
 Salsomaggiore Terme (PR)

DOM **29** **EVENTO NAZIONALE**
Trofeo delle Regioni
 Salsomaggiore Terme (PR)

Aprile

VEN DOM **17 19** **EVENTO NAZIONALE**
Camp. Nazionale Preagonisti
 Salsomaggiore Terme (PR)

Maggio

VEN DOM **15 17** **EVENTO NAZIONALE**
Camp. Nazionale Agonisti
 Salsomaggiore Terme (PR)

VEN DOM **29 31** **EVENTO NAZIONALE**
Stage tecnico settore Tradizionale
 ?

Luglio

? ? **EVENTO INTERNAZIONALE**
WUKF World Championship
 ?

Settembre

VEN DOM **EVENTO NAZIONALE**
25 27 **Stage tecnico Nazionale**
Gaeta (LT)

Novembre

VEN DOM **EVENTO NAZIONALE**
14 15 **Campionato Nazionale Assoluto**
Sicilia ?

VEN SAB **EVENTO NAZIONALE**
27 28 **Stage per qualifi che tecniche**
Salsomaggiore Terme (PR)

DOM **EVENTO NAZIONALE**
29 **Esami di qualifica**
Salsomaggiore Terme (PR)

Dicembre

DOM **EVENTO NAZIONALE**
13 **Coppa Shotokan**
Ferrara ?