



FESIK

MAGAZINE

Il giornale della Federazione Educativa
Sportiva Italiana Karate & Discipline Associate

2026 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

Le rubriche

Federazione







Attività

Articoli tecnici

Cultura

Dalle regioni

Sommario

	Chinte	4
	Discipline associate: nasce il settore Aiki - Jujitsu	7
	Haragei	8
	Lutto in Fesik - Luciano Pietroboni	15
	Classifica Campionati 2026	16
	Calendario 2026	20

Chinte (珍手)

Mani di Fantasia

Come accade per molti altri kata, vi sono opinioni contrastanti riguardo le origini di Chinte. Alcune fonti sostengono che Chinte sia **un esercizio molto antico di origini cinesi**, poi trasformato nell'attuale forma, altre sostengono che si trattasse di **una trasposizione al Tode di Okinawa di una antica danza autoctona**.

In ogni caso pare che la versione attualmente praticata sia da attribuirsi a **Yasutsune (Anko) Itotsu**.

I pittogrammi *Chin* e *Te* significano "inusuale" e "mano", quindi possiamo sostanzialmente affermare che il nome traslitterato del kata sia "*mani fantasiose*" o strane, incredibili. Ciò deriva evidentemente dalla grande varietà e numero di tecniche inusuali per gli altri kata previste nello sviluppo di Chinte, tra le quali figurano alcune utilizzate in esclusiva, quali "*tate tsuki*" (colpo/pugno verticale), "*nakada ken*" (nocca di mezzo), "*age tsuki nihon nukite*" (doppia punta della mano) ed "*hasami tsuki*" (colpo/pugno a forbice); inoltre Chinte propone la tecnica di "*tettsui*" (*kentsui*) usata sia come *uke* che come

uchi, in esecuzione *otoshi* e *ma*, presente soltanto in Heian Shodan. Per quanto riguarda la doppia parata a mano aperta "*ryote gedan mawashi shuto*", altra esclusiva di questo kata, osserviamo che nel tempo è stata trasformata da tutte le scuole in "*ryote gedan mawashi haito*", adeguandola a quanto proposto dai kata Gojushiho. Un'altra modifica, ormai accettata da tutte le scuole, è la trasformazione, nella parte finale del kata, di "*ushiro hasami uchi*" effettuato



inclinando il busto in avanti a "*ryote kakiwake gedan uke*" mantenendo il busto diritto.

Un aspetto assolutamente inusuale presente in questo kata sono **i tre saltelli all'indietro** "*yori ashi uraraku*" che da sempre hanno suscitato perplessità sulla loro

origine e motivazione, ovviamente ingigantita nella applicazione *bunkai*.

L'affermazione che si tratti di uno stratagemma per tornare al punto corretto di *enbusen* è quella che lascia maggiormente perplessi: non è infatti probabile che avendo disposizione centinaia di tecniche i/il codificatore/i abbiano optato per una soluzione tanto banale quando criticabile.

Personalmente, da studi e ricerche effettuate e da allenamenti specifici sostenuti con alcuni dei maggiori interpreti di Chinte, sostengo si tratti di **una metafora filosofica** legata alla predisposizione di questo kata ad essere interpretato dalle femmine piuttosto che dai maschi (anche nelle competizioni è spesso così), al punto che molte fonti arrivano a definirlo "il kata delle femmine", spesso sostenendo erroneamente la contrapposizione al "maschile" Chinto (Gankaku) con il quale non esiste invece nessuna relazione se non la somiglianza nel nome.

Ebbene i tre saltelli rappresenterebbero **il distacco**

l'equilibrio in "*heisoku dachi*" saltando all'indietro, come del resto avviene durante il kata nel momento che si deve assumere lo stesso *heisoku dachi* a fronte di un forte avanzamento, eseguendo "*sukui uke-mawashi tettsui*". Quindi un esercizio di ricerca dell'equilibrio nelle due direzioni opposte mantenendo il busto assolutamente diritto e senza oscillazioni, radicando la posizione al suolo.

La disposizione di Chinte ad una utenza femminile è sottolineata dal fatto che molte delle sue tecniche risultino efficaci anche a fronte dell'impiego di una minore forza, quali evidentemente il *nihon nukite* agli occhi, il *nakadaka ken* sulle articolazioni e/o i tendini, i colpi di gomito ed a mano aperta, ecc che comunque richiedono una applicazione precisa sui punti delicati (vitali) del corpo, efficace anche a fronte di una forza relativa. Molte tecniche di Chinte ne sottolineano la circolarità nascosta, che un insegnante competente e dedicato alla ricerca su questo kata potrà illustrare correttamente, consentendo la scoperta di molte particolarità applicative di questo affascinante kata.

La pratica di Chinte richiede all'esecutore **fluidità e rapidità**, accompagnate da rapidissime contrazioni nel momento del colpo finale, inoltre la costante tenuta dell'altezza del bacino nei numerosi cambi di posizione sia in avanzamento che da fermi, richiedono una preparazione adeguata alla muscolatura delle gambe e del bacino; la capacità di gestione delle anche e della trasformazione delle posizioni (da *kiba dachi* a *fudo dachi*, da *fudo dachi* a *zenkutsu dachi*, ecc) richiede una esperienza molto approfondita.

Così come accade per il kata Meikyo, Chinte è una delle forme che i Grandi Maestri propongono nelle loro dimostrazioni, a sottolineare quanto non conti la spettacolarità delle tecniche per illustrare il karate bensì la ricerca instancabile della capacità della mente di comandare il corpo nella gestione dei movimenti e delle tecniche.



Anche per Chinte vi fu un tentativo da parte del Maestro Funakoshi di cambiare il nome in "**Shoin**" 書院, "*Sala di studio in un tempio*", ma la circostanza non fu sostenuta dai suoi studenti e successori e come accaduto per altri kata, il nome rimase quello originale ed attuale.

In cinese il pittogramma 珍 si legge "Zhen" che significa "raro, prezioso".

Nella scuola Shorin Ryu di Okinawa esiste il kata "Chinti" che presenta diverse similitudini con la versione Shotokan.

Chinte ha un conteggio di 33 *waza* (tecniche) con i due *kiai* alla tecnica 9 (*hidari age hiji ate*) e 32 (*migi tatetsuki*), anche se si notano diverse esecuzioni che effettuano il secondo *kiai* alla tecnica di *hasami tsuki*.

Note personali

Chinte è un Kata che amo molto praticare e proporre. I motivi di questa preferenza sono molteplici e passano dalla bellezza dell'esercizio alla sua radice storica, dall'esclusività di molte tecniche alla complessità dello studio del movimento del corpo e delle anche, all'ineguagliabile sensazione di "circularità" che si manifesta approfondendone lo studio.

Inoltre mi accorgo che insegnandolo e ricevendo dai praticanti più esperti feedback importanti, scopro sempre nuovi elementi motori e gestuali nascosti, come in una sorte di cassaforte ove all'interno esistono diversi "doppiofondi" invisibili in cui sono custoditi i beni più preziosi.

Anche l'applicazione delle tecniche racchiude un fascino direi unico. Inizialmente possono apparire come applicazioni banali, scontate, che sfruttano la particolarità delle inusuali tecniche di mano utilizzate in esclusiva nel Kata, ma con il passare del tempo di pratica e con la richiesta ai partner di interventi aggressivi sempre più fedeli alla vera intenzione di colpire, ci si accorge che più delle gestualità

"strane" sono importanti gli elementi dinamici dell'applicazione: gli spostamenti, i cambi di peso sulle posizioni, l'efficacia dell'intervento del corpo nell'utilizzo della tecnica, il controllo del baricentro, la contrazione e soprattutto, la decontrazione.

Certamente elementi che possono essere attribuiti all'illustrazione di tutti gli altri Kata esistenti ma, a mio modo di vedere, Chinte è una di quelle forme che maggiormente sottolinea i concetti citati. Ferma restando la necessità basilare di aver praticato e studiato i Kata Tekki, potrei avvicinare Chinte a Sochin, altro mio "pallino" o a Meikyo, che ritengo il Kata più "difficile" e che, nonostante la mia lunga militanza, insegno con molto timore reverenziale, non essendo ancora riuscito a capirne completamente la filosofia di codifica.

Credo che un praticante di grado alto (5°, 6° dan) che veramente padroneggi questi tre Kata (oltre ad i Tekki), possa essere considerato a pieno titolo un esperto di Karate.

Articolo a cura del Maestro **Ilio Semino**



Discipline associate FESIK

La FESIK apre con Fabrizio Ruggeri il settore Aiki - Jujitsu

Si apre all'interno della Fesik il settore Aiki-Jujitsu ed il responsabile sarà il **M° Fabrizio Ruggeri, 4° Dan Shito Ryu e Direttore tecnico del Nuovo Dojo Trento**.

L'Aiki-Jujitsu è una delle arti marziali studiate nell'ambito del Budo Yoseikan creato dal Maestro Minoru Mochizuki. Si tratta di un metodo di autodifesa che trae origine dal Judo e dall'Aikido e come tale è caratterizzato da un attacco dal quale ci si difende schivando o parando e poi proiettando l'avversario a terra e in alcuni casi immobilizzandolo.

Il M° Ruggeri inizia la pratica delle arti marziali nel 1986 sotto la guida del Maestro Margoni. Dopo sei anni intraprende un percorso diretto con il Maestro Minoru Mochizuki, fondatore dello Yoseikan Budo, approfondendo tecniche tradizionali e filosofia marziale.

Successivamente prosegue la sua formazione con il Maestro Sugiyama ed approfondisce il Karate Shito Ryu sotto la guida del Maestro Ishimi.

Partecipa attivamente a seminari e stage con i Maestri Akataiama, Sughino, Nakamura Takeda, Sei Iwasa e Pierangelo Serra, del quale diventa poi allievo.

Riceve il titolo ufficiale di Shihan

dal Maestro Sei Iwasa, riconoscimento del livello tecnico raggiunto e del contributo personale allo sviluppo e alla diffusione del Karate Shito Ryu.

Intraprende un ulteriore percorso tecnico di approfondimento attraverso lo studio del Nihon Tai Jitsu con i maestri Roland Hernaez, Pere Calpe e Jose Rivera Buzzon.



Haragei 腹芸

Nella pratica delle arti da combattimento è importate approfondire alcuni principi che, pur non appartenendo in maniera assoluta alla grammatica tecnica del Karate, sono relative principalmente alla strategia militare. Tra i principali riferimenti spicca il filosofo e stratega cinese 孫子 (**Sun Tzu**).

Un valente stratega che si pone almeno al pari, se non a livelli superiori, dell'occidentale Machiavelli oltre venti secoli prima di quest'ultimo, attraverso l'opera omnia: 孫子兵法 **Arte della Guerra** ¹.

Un vasto trattato di stratagemmi da applicare nel macro contesto geo-politico-militare cinese risalente al 500 A.C. circa. Pur essendo, come cennato, del tutto estraneo all'ambito tridimensionale e originale del Karate, rimane però il fatto che un suo approfondimento è funzionale ai livelli di postura psicofisica legati al concetto di 先手 *Sen-te* ².

Purtroppo, come spesso accade in occidente, vi è l'abitudine nello strampalato tentativo di nobilitare il proprio addestramento, di attribuire una veste spirituale a ciò che è stato sviluppato esclusivamente per i soli fini di difesa personale, nel tentativo di

¹ Questo tomo è ad oggi utilizzato nelle varie scuole di management anche nel micro contesto degli affari in ambito relazioni interpersonali, negoziati e approcci contrattuali.

² *Sen* è l'abbreviazione del più ampio contesto legato al concetto di 先手 *Sen-Te*, ovvero anticipo o prima mossa, dove il primo *Kanji* (*Sen*) sta per: prima, iniziativa, futuro e il secondo *Kanji* (*Te*) significa, come oramai è ben noto, mano.

elevare ad un rango più aulico la propria scuola e pratica. Pertanto, val la pena ribadire che quanto segue è stato, sempre e solo, posto alla base delle arti relative ad un *Bushi*, sia esso esperto di *Ken-Jutsu*, *Yari-Jutsu*, *Kyū-Jutsu*, oppure agisca, come nel *Jūjutsu* o nell'*Aiki-Jutsu*, disarmato. E non certo ad un Karateka della lontana isola di Okinawa.

Però, anche nell'apprendistato delle arti marziali, l'aspetto psicologico gioca un ruolo di primo piano. Spesso chi è più forte psicologicamente riesce a dominare l'avversario, anche se questo oppone un fisico più possente. Da secoli i grandi Sensei sanno rappresentare attraverso un linguaggio figurato e spesso retorico, ma dal significato incisivo, concetti ed immagini di notevole attualità.

La calma necessaria per affrontare l'antagonista più temibile è raffigurata dai maestri come quella posseduta da un placido specchio d'acqua. L'espressione *Mizu no Kokoro* (vedasi nota n.9) indica appunto l'attitudine considerata indispensabile per ottenere la

Tomari, Scuola Elementare, lezione di Tode, inizio XX secolo



vittoria. La superficie limpida dell'acqua riflette con accuratezza l'immagine di qualunque oggetto vi si affacci. Allo stesso modo, se la mente umana è trasparente e imperturbabile, la calma (cioè la virtù dei forti: come da Catone il Vecchio a Leopardi nello Zibaldone) permette di fronteggiare con la dovuta fermezza e razionalità anche la situazione più ostica. In questo stato di pronta attesa, l'anticipata comprensione psichica e fisica delle mosse dell'avversario è immediata e precisa, tanto da consentire una risposta specifica, calibrata e puntuale. Al contrario, se la superficie dell'acqua è anche solo lievemente increspata, l'immagine che da questa si riflette sarà distorta. La mente, preoccupata su come difendersi, non sarà più in grado di interpretare adeguatamente il pensiero/azione dell'avversario, né di reagire con un'opportuna strategia vincente.

Attenzione però al fatto che, con questi concetti, si sta entrando in un ambito che attiene sempre meno alla rude arte da combattimento della mano vuota. E questo per diversi ordini di motivi.

Il primo dei quali è strettamente geografico: Okinawa era abbastanza isolata dal Giappone durante il periodo *Edō* (1600 - 1864). Questa distanza ha fatto sì che, da una parte, l'ascendente cinese prendesse agio, essendo l'isola ben al di fuori da quelle influenze filosofiche che, nel frattempo, stavano espandendosi a Tōkyō, durante il *Bakufu*. Infatti, fu quello un periodo dove le arti marziali - cioè quelle propedeutiche alla guerra - considerata la stabilità geopolitica che lo *Shōgunato* garantì, dovettero in qualche modo reinventarsi, ricalibrandosi attraverso un registro dimensionale più filosofico che non in uno di semplice confronto fisico. Cioè una tracicimazione nell'essenzialità del concetto di una vita che si dedicava strenuamente al miglioramento dell'essere nel suo intimo.

Il secondo motivo è quello religioso. Infatti se grazie all'influenza cinese il buddhismo prese piede, sul lato opposto la religione shintoista localmente era ben lungi da essere adeguatamente diffusa e professata. Inoltre, una considerazione conclusiva può essere

quella legata all'atteggiamento sociale degli isolani di questo arcipelago dedito al commercio e alla promiscuità. Si consideri infatti anche l'accettata bivalenza esistente, a livello governativo, politico e sociale nell'essere, in contemporanea, protettorato della Cina e del Giappone (in pratica 2 piedi in 2 scarpe).

Tutto questo per dire che ciò che divenne il Karate in quel periodo di tempo fu sviluppato in un contesto dove filosofia, senso della vita, ricerca dell'essere e quant'altro erano ben lontani da *Shuri*, *Naha* e *Tomari*. Luoghi che rimasero molto più aderenti all'etica locale del combattimento, della difesa personale a cui il Karate tentava di dare, compiutamente, una risposta concreta.



Il Concetto di Centro

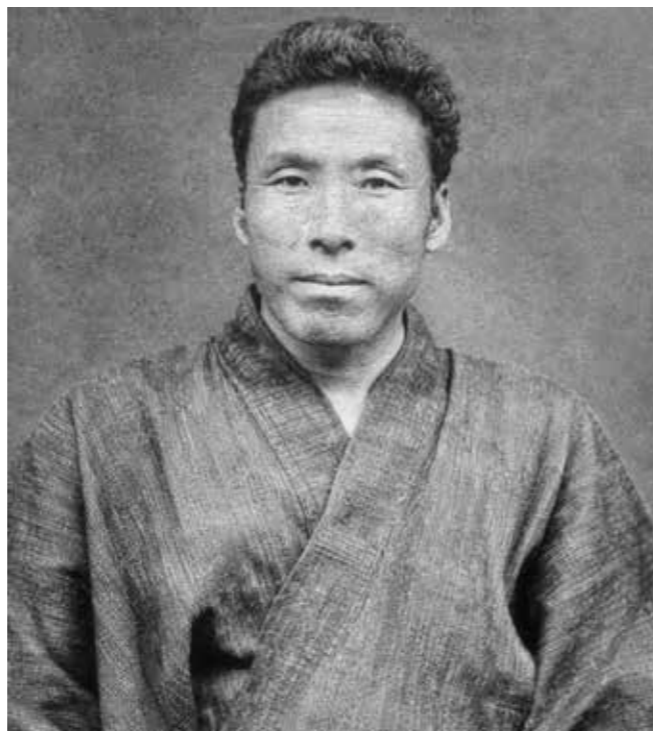
A cosa serve un Katana affilato, oppure un complesso elaborato di tecniche di varia natura da usare in combattimento, se il 武者 *Bugeisha* ³ non avesse anche elaborato una piattaforma interiore, psichica, stabile e dedita al controllo mentale dalla quale riuscire ad agire e reagire secondo le circostanze richieste dal livello dello scontro? (da: *O.Ratti e A. Westbrook: I segreti dei Samurai*).

Alcuni illuminati detentori della bussola, gli 師範 *Shihan* ⁴ hanno sempre insegnato che nessun metodo, quale che sia, ha un valore reale se non

³ **Bugeisha**: ovvero uomo dedito alle arti marziali, termine spesso abbreviato in 武者 *Musha*. Il primo kanji *Bu* (guerra) può anche venir letto *Mu*, mantenendone invariato il significato.

⁴ **Shihan**: uomo da imitare, è un termine usato in diverse arti marziali, come suffisso onorifico per istruttori particolarmente esperti e di significativo livello. Nell'*Aikidō* è un titolo utilizzato per gli istruttori di elevato rango, a partire dal sesto Dan che richiede moltissimi anni di pratica per essere raggiunto. Si tratta però di un termine spessissimo abusato in Occidente che, perlopiù, non ha un significato specifico e che non dovrebbe venire utilizzato colloquialmente.

Tale qualifica, per esempio nel Jujutsu, si basa su 3 livelli: **Shihan Dai Nintei sho** - primo livello da 5° Dan; **Shihan Nintei sho** - secondo livello da 6° Dan; **Shihan** - terzo livello da 7° Dan.



Il maestro di riferimento di Funakoshi Sensei: Anko Asato Shihan

consone e appropriate. Le vie percorse verso tale meta passano attraverso discipline che pongono in risalto la capacità della mente di elaborare gli input (spesso minacciosi, stressanti e permeati di emozioni basate sul grado di paura percepita) mantenendo un controllo educato e totale della triade freudiana: **Io, Superio, Es** ⁶.

⁵ **Sendō**: storicamente, è stato usato per indicare la priorità di una dottrina rispetto a un'altra, come nella disputa tra Taoismo e Buddismo.

⁶ **IO**: ovvero la sfera che corrisponde alla parte conscia della personalità. La sua funzione è quella, per così dire, di mediare tra le due opposte sfere del *Super-io* e dell'*Es*, ma deve anche stabilire un equilibrio dinamico con le spinte provenienti dal mondo esterno. Di conseguenza tale dimensione diventa la sede propria dell'angoscia, dovuta al triplice pericolo cui il soggetto è esposto: il pericolo che incombe dal mondo esterno, la libido dell'*Es* e il rigore del *Super-io*.

SUPERIO o **SuperEgo**: è costituito da un insieme eterogeneo di modelli comportamentali, oltre che da divieti e comandi annichilenti e rappresenta un ipotetico ideale verso cui il soggetto tende con il suo comportamento. È una sorta di auto-censore che giudica gli atti e i desideri dell'essere umano in quanto tale.

ES: in tedesco è il pronome neutro della 3° persona singolare e sta a significare la terzietà rispetto ai due precedenti principi. È, in estrema sintesi, la sfera caratterizzata dalla completa e specifica estraneità all'*Io*: è il luogo dei contenuti psichici rimossi, cioè quelli scartati dalla coscienza: un territorio dove

risiedono le pulsioni contrastanti e la continua pressione rivolta incessantemente al soddisfacimento del piacere e dei bisogni egoistici. Nell'*Es* non vigono le leggi della logica, non esistono giudizi di valore, non funzionano i meccanismi della memoria a tal punto che i contenuti di tale sfera non risultano quasi mai modificati nel tempo, a fronte di tutte le possibili esperienze del vissuto. L'*Es* viene così identificato nell'inconscio vero e proprio, i cui contenuti - seppur a volte latenti e in ombra, ma mai sopiti definitivamente - sono decisivi per l'attività psichica dell'essere in quanto tale.

A questo scopo molti Sensei si sono interessati alle vecchie teorie dell'illuminazione che, con le loro interpretazioni filosofiche e a volte anche religiose, hanno cercato di aiutare l'uomo a comprendere la propria natura affinché potesse affrontare le complesse difficoltà della vita al meglio delle capacità possedute.

In quest'ambito si svilupparono due dei concetti che vennero poi adattati, come una sorta di pietre angolari, per una evoluzione più aurea delle arti marziali: il concetto di **Energia Intrinseca** o **Ki** e il concetto di **Centro** o **腹 Hara**, che letteralmente sta per Ventre. Nozioni contenute in tutti i principali sistemi orientali di pensiero: dalla metafisica dell'India e del Tibet alle cosmogonie della Cina, della Corea e del Giappone. Questi due riferimenti, si diceva, formavano e formano il cuore della *Teoria della Centralizzazione* ovvero dello **腹芸 Haragei**, letteralmente comunicazione interpersonale. Una capacità che permette al *Bugeisha* di arrivare ad una sorta di inflessibile personalità: coraggiosa e vocata all'onore, per intenderla in termini occidentali. Una personalità che era considerata necessaria e caratteristica propria di un guerriero giusto: impassibilità, dedizione assoluta, decisione, coraggio, sacrificio, potenza e forza, senza che questi potesse cader vittima dell'iracondia, del fanatismo, dell'estremismo intellettuale o peggio ancora dell'integralismo.

L'immagine di centro è universalmente diffusa in tutto l'Oriente, sia in termini filosofici sia in termini religiosi, specie se viene osservata da una piattaforma distaccata e sistematica. Le sue dimensioni spaziano dall'universale (inteso in senso cosmico) sino alle realtà particolari e individuali dell'essere umano, come insieme equilibrato di componenti e fattori quali quelli fisici, spirituali e morali. Infatti, il Centro

è presente in tutte le cose e aleggia ovunque: nell'universo, nella natura, nelle cose... nell'uomo e nelle sue derivazioni. Secondo il comune pensiero asiatico, il vero centro trova nell'uomo la sua univoca collocazione fisica nel basso ventre e, secondo la chiave di interpretazione nipponica, il basso ventre o *Hara*, è il centro della vita e della morte.

Cioè, il baricentro del consolidamento immanente e dello sviluppo trascendente dell'intera personalità dell'uomo. In Giappone, ma anche più estesamente in Asia, vige un culto del centro ed un'arte, l'*Haragei* o qualunque sia il suo nome locale, che ne costituisce il fulcro: il contesto dove tutte le dottrine di illuminazione ad esso si riferiscono.

Per esempio, nel Buddismo la dottrina considera la centralizzazione sul basso ventre una tecnica di integrazione mentale che può aiutare l'uomo a scoprire se stesso attraverso l'introspezione e la meditazione. Vi è, però, anche un centro "sociale" dove l'uomo incontra i suoi simili, un centro espanso che si concretizza quando due o più persone si incontrano e interagiscono per il bene reciproco: un concetto di derivazione confuciana.

Le discipline dell'introspezione, usate per centralizzare il proprio *Hara*, sembrano vocate a coordinare i vari fattori costituenti la personalità del *Bugeisha* in un modo che possa schiudere una nuova, per quanto anomala, fonte di energia. Come la sua sorgente - cioè l'*Hara* - questa energia (il *Ki*) poteva essere sviluppata e controllata tramite specifici esercizi, ognuno dei quali doveva essere indirizzato in base all'energia che voleva generare. Ma in tutto ciò, cioè oltre alla meditazione e alla concentrazione, vi è la pratica coordinata di una educata respirazione addominale che rappresenta l'aspetto principe per la gestione del *Ki*. Un'arte, quindi, proficuamente utilizzata nelle scuole di medicina, in quelle di danza, di ginnastica e, con variegate sfumature, in molte altre arti e mestieri, con il fine di incanalare convenientemente la vitalità dell'uomo in tutte le sue manifestazioni, *Bugei* compreso.



Ostello Meisho Juku, 1924.

Funakoshi al centro, Ohtsuka in prima fila angolo sinistra e Gigo Funakoshi seconda fila estrema destra. Dietro la spalla destra di Gichin Funakoshi, Takeshi Shimoda, il suo 内弟子 Uchi Deshi

腹芸 Haragei Comunicazione Sottesa

Il concetto dell'**Hara** (centralizzazione e integrazione) e quello del **Ki** (energia interna: intrinseca ed estesa) trovano concretezza nell'arte conosciuta col termine **Haragei**, la cui teorica e la sua pratica sono sfruttate per cercare di superare i complessi problemi dell'esistenza. Il distacco sublime dagli eventi e dalle passioni terrene, al fine di poterli valutare in modo asettico (sereno, chiaro, e mai coinvolto da pregiudizi), era il metodo per ottenere una visione universale delle cose ed abbracciarne tutti i molteplici aspetti. Ma serviva anche ad esplorare varie dimensioni dell'esperienza umana da una posizione equilibrata e centralizzata: ma sempre e comunque spiritualmente indipendente.

L'**Haragei** era ritenuto il motivo della vitalità e della lucidità dei saggi, i quali s'interessavano attivamente ai vari aspetti dell'esperienza umana sino al termine della loro esistenza. L'**Haragei** è spesso citato come giustificazione della ricerca condotta con diuturno impegno e determinazione, anche se a volte può apparire senza fini specifici. Era anche considerato responsabile della loro impassibilità e fierezza

d'animo di fronte a manifestazioni estreme come la morte. La realtà veniva considerata uniforme, sempre uguale e quindi anche la morte non differiva da essa in qualsiasi forma si presentasse, essendo parte a tutti gli effetti della vita così come tutte le altre realtà quotidiane. Il cuore del concetto dell'**Haragei** è rappresentato da: equilibrio, armonia, imparzialità e integrazione. Il **Ki**, l'**Hara** e tutte le altre capacità gestionali che l'uomo può acquisire nel corso della sua vita possono però essere usate anche malamente oppure venire corrotte e, metodicamente, impiegate anche contro se stessi.

Il concetto di **Haragei** (ovvero: **Ki + Hara** ed è bene ribadirlo) fu inglobato, grazie ad una visione cosmica, nell'ambito dell'**Heihō**⁷ (兵法, la Strategia di Combattimento) e del **Bugei** dove il Samurai, dalla natura violenta legata alla sua professione, doveva continuamente migliorare le facoltà relative alla concentrazione per acquisire una serenità indipendente e un giudizio obiettivo sulla realtà turbolenta e affannata del combattimento.

Molti maestri hanno spesso evidenziato come nessun'altra forma di attività umana, per complessa

⁷ **Heihō**: il metodo (*Ho*) del guerriero (*Hei*). È la denominazione data da Ito Ittosai Kagehisa (1560 - 1653) nella sua *Ittō Ryū Ken*, scuola "di una sola spada", per una nuova concezione della tecnica di combattimento. La formazione deve puntare di più all'elevazione spirituale che alla effettiva acquisizione delle tecniche. Senza una mente determinata e il giusto piglio spirituale, a colui che pratica l'arte della spada il *Katana* servirà solo per distruggere se stesso. Per questo l'atteggiamento, pratica durante, deve essere calmo, puro e sincero (concetto del *Makoto*) che è poi l'unica metodologia atta a gestire le mosse dell'avversario a proprio vantaggio. **Heihō** si riferisce quindi ad un atteggiamento puramente difensivo, in cui non c'è aggressività (i caratteri giapponesi per **Heihō** si leggono "via del guerriero", mentre in cinese significano la via della pace).

Vi è un **Heihō** che è, semplicemente, il "se stesso" che si confronta con qualcun altro, usando le spade. Uno vince e l'altro perde e questo è un **Heihō** minore: dato che chi vinca o chi perda non ha nessuna reale importanza. Il grande **Heihō** è quando, nella vittoria di un uomo, il Cielo è vittorioso e, nella sconfitta dell'altro, il Cielo è condiscendente (*Yagyū Munenori, Heihōkadensho, 1630 ca.*).

⁸ Interpretabile anche come momento culminante e conclusivo, cioè con la morte.

e coinvolgente possa essere, poteva stare al pari con il combattimento inteso come manifestazione di energia esplosiva, movimento e trasformazione⁸. Infatti, non esiste un'altra prova esteriore che presenti una così elevata coordinazione, completezza e flusso di **Ki**: tutte qualità tese al conseguimento dei propri fini. Dalle applicazioni a beneficio delle scuole di medicina tradizionale e artistiche, l'**Haragei** entrò a pieno titolo nella sfera delle arti marziali di ogni tipo e genere. E nel fare ciò ne divenne il costrutto, con ovvie e dedicate variazioni nella teoria e negli stili, a seconda della specifica disciplina. Durante il passaggio dal generico e universale binomio **Hara-Ki** ad un'applicazione specializzata e pratica del 武道 **Budō**, il concetto di **Ki** quale **Hara**: Energia del Divenire quando integrati, diveniva pura azione. I risultati e i metodi di addestramento nati per sviluppare ed impiegare questa energia resero il **Ki** esoterico, arrivando erroneamente anche a divinizzarlo. La sensibilità sviluppata dall'**Haragei** non era basata solo su sensazioni fisiche ma anche su percezioni legate alla realtà: non si tratta quindi di un'improvvisa e fuggevole intuizione. È come se esistesse un'antenna in grado di acquisire informazioni dall'esterno. Una volta che si è sviluppato un certo grado di **Haragei**, si crea quella che si chiama ricettività ultrasensibile: una capacità attiva di trasmissione sensoriale vera e propria.

In relazione a questa percezione, l'**Haragei** sfrutta praticamente due principi: il **Mizu no Kokoro** e lo **Tsuki no Kokoro**⁹. Essi servono per definire l'atteggiamento mentale da sviluppare ed in entrambe queste due immagini il centro è la mente che percepisce e valuta sia il generale sia il particolare, che è come dire: il lontano con il vicino, indipendentemente. Ma per fare tutto ciò, esso deve essere focalizzato e quindi protetto da ogni distrazione e perturbazione esterna. La capacità della mente di percepire ogni singolo particolare, pur rimanendo vigile sullo spettro generale, è anche la base delle discipline dell'evoluzione per la liberazione dai fuorvianti fenomeni che fanno da corollario alla realtà quotidiana.

Il primo passo da fare, lungo questo articolato viatico, era quindi disciplinare la mente a concentrare le sue capacità verso un alto livello d'indipendenza, pace e armonia, al fine di esplorare l'essenza sociale della

personalità umana che, nel corso dell'esistenza attimo per attimo, è sempre in espansione progressiva. La tecnica di concentrazione appena citata era ed è il fondamento della filosofia **Zen** che, però, diviene una vera e propria aberrazione quando è intesa in senso assolutistico e fine a se stessa.



I Samurai e la Sfinge. Egitto sul finire del XIX Secolo

⁹ **Mizu no Kokoro** 水の心: la mente come l'acqua; l'attitudine considerata indispensabile per ottenere la vittoria.

Tsuki no Kokoro 月の心: la mente come la luna; la necessità di essere costantemente consapevoli degli spostamenti e delle intenzioni dell'avversario.

Si potrebbe quindi dire che questi due lemmi rappresentano un po' il cuore del concetto 大和魂 **Yamato Damashii**, ovvero un'allocuzione usata colloquialmente in maniera nostalgica dai giapponesi conservatori per riferirsi all'epoca d'oro della cultura nipponica, quando la vita era semplice e le persone oneste e laboriose. In una sintesi moderna: l'anima, l'orgoglio e la persistenza culturale del popolo giapponese. Cioè, praticamente, il vero spirito giapponese o anche il cuore di Yamato: ciò che incarna quella particolare resilienza di fronte ai pericoli.

In questo deprecabile caso si corre, infatti, il rischio che la mente sia catturata e anche cristallizzata - in simbiosi assoluta - dall'oggetto percepito ed in esclusione assoluta da ogni altro elemento costituente quella specifica realtà.

Gli attuali manager nipponici utilizzano, entro certi limiti, l'**Haragei** come forma non verbale di negoziazione e di compenetrazione commerciale, mentre nello *lai-jutsu*, per esempio, è una sorta di barometro circa gli intenti dell'avversario e il tempo

o il ritmo delle sue azioni.

Sul piano scientifico è generalmente definibile col termine **propriocezione**¹⁰ o anche propriocettivo, cioè l'intercezione e il riconoscimento di un oggetto grazie ad un sviluppato ed educato sistema sensorio. Ma se si vuole procedere sulla via in precedenza tracciata dello *Heihō* 兵法, inteso come strategia o tattica a 360° (così come lo utilizza anche Musashi Miyamoto nel suo 五輪の書 "Cinque Anelli" o *Go-Rin-No-Sho*¹¹), bisognerebbe andare oltre il semplice concetto di *Haragei* ed entrare in quello che tutte le vere arti marziali, nessuna esclusa, prevedono e ricercano in termini di atmosfera esoterica.

Attenzione però, esoterico va inteso nel senso vero ed etimologico del termine e quindi è bene osservarne in profondità il significato. Esoterico deriva dal greco εσωτερικός (*esotericos*), che è la congiunzione delle parole εσώτερος (*esoteros*) interiore e εἰκός (*eikos*) naturale.

Quindi, gli studi esoterici riguardano l'apprendimento e l'approfondimento della natura interna dell'uomo. Riguarda cioè tutte quelle dottrine che portano, attraverso l'introspezione, alla riscoperta dell'essere umano, alla sua anima e alla cognizione della sua natura interna: di fatto si potrebbe dire alla Verità. Tale ambito può anche rappresentare un sapere naturalmente riservato a un gruppo specifico di iniziati, che detengono a loro volta il potere di rivelarlo solo selezionatamente. Concetto che si contrappone a **Esoterico**, un termine che indica il sapere oggettivo, per sua natura aperto a tutti coloro che vogliono appropriarsene e sono eventualmente disposti allo sforzo necessario per acquisirlo.

Esoterismo è oggi, invece, un termine abusato e violentato, utilizzato per indicare prassi magiche, riti di cartomanzia, calcoli cabalisti e altre forme di superstizione: cioè credenze dalla natura del tutto irrazionale. Esoterismo oggi è anche sinonimo di nascosto, occulto, in quanto in passato le scienze esoteriche, come l'**Alchimia**¹², dovevano essere nascoste, occultate usando particolari allegorie, per non subire le reazioni soppressive della religione locale e delle chiese in generale.

Secondo Faivre, un noto accademico francese che nel 1992 metodologicamente circoscrive la sua analisi all'ambito delle correnti moderne e contemporanee

dell'occidente, è esoterica ogni dottrina o forma di pensiero che si basi sui seguenti quattro aspetti:

- l'esistenza di una corrispondenza analogica tra il microcosmo e il macrocosmo (l'essere umano e l'universo sono l'uno il riflesso dell'altro)
- l'idea di una natura viva, animata
- la nozione di esseri angelici (o comunque spirituali) mediatori tra l'uomo e un dio, ovvero di una serie di livelli cosmici intermedi tra la materia e lo spirito puro
- il principio della trasmutazione interiore

Come si può vedere, nel termine esoterico non vi è nulla di magico, cabalistico o sovranaturale. E, nella cifra parametrica indicata, è riservato a pochi: cioè a coloro che hanno voglia di approfondire secondo scienza e coscienza e senza pregiudizio, specifici concetti, domini e contesti. Niente sette segrete quindi e neanche quelle forme di arti occulte a cui si fa spesso riferimento sia in televisione sia al cinema. A questo punto i concetti legati all'*Haragei* possono diventare limitanti e per progredire nella comprensione bisogna accedere al livello superiore. Una scalata sia verso l'apice della questione, sia verso quell'abisso che è dentro ogni essere umano, in una sorta di introspezione irrazionale, pragmatica

¹⁰ La **Propriocezione** (dal latino *proprius*: appartenere a se stesso) è definita come il senso di posizione e di movimento degli arti e del corpo che si ha indipendentemente dalla vista. Lo si può dividere come senso di posizione statica degli arti e con il loro senso di movimento. È questa una qualità fondamentale per il controllo della gestualità e della posizione eretta del corpo.

¹¹ **Il libro dei cinque anelli, Go Rin No Sho**, è considerato un classico nei trattati relativi alla strategia militare, spesso paragonato a *L'Arte della Guerra di Sun Tzu* di cui si cennava in apertura di queste note. Il libro è conosciuto anche come Il libro dei fattori o tomo dei cinque elementi, dato che ognuno dei cinque capitoli del libro ha il nome di uno degli ambiti che secondo l'autore costituivano l'universo, secondo la cultura Taoista: terra, acqua, fuoco, aria e vuoto. Ognuno di questi rappresenta un differente aspetto della strategia dove si presume che il Bushi - in grado di padroneggiarli perfettamente tutti e cinque - possa ambire ad essere, di fatto, un guerriero invincibile.

¹² L'**Alchimia**, nel Medioevo, era l'arte ritenuta capace di trasformare, nell'immaginario collettivo, il piombo (ciò che è negativo) in oro (ciò che è positivo) e aiutare l'uomo a riscoprire la sua vera e intima "natura interna".

e speculativa, nel più puro etimologismo di tale termine. Cioè, bisogna entrare ed affrontare ciò che i figli marziali del Crisantemo chiamano il 月明の道 **Getsumei no Michi**. Ma quest'ultima apparente digressione sarà l'oggetto del prossimo lavoro.



Yamato Damashii - Il Katana affilato, così come il Bushi, ha diritto all'azione, ma mai ai suoi frutti¹³



FEDERAZIONE

Lutto in FESIK

Con profonda tristezza la Fesik comunica che l'arbitro nazionale **Luciano Pietrobboni**, classe 1961 e 5° Dan Fesik, è venuto a mancare all'affetto dei suoi cari. Il Consiglio Federale esprime le più sentite condoglianze alla famiglia.

¹³ Tratto dal भगवद्गीता (sanskrito) **Bhagavad Gītā** letteralmente: "Canto del Beato" è un poema in versi, suddiviso in 18 canti. È stato scritto 4.000 anni fa e fa parte del ben più vasto tomo del *Mahabharata*. Propone riflessioni sull'attaccamento al risultato, che si crede sia la vera motivazione, ma che in realtà è il freno a mano: ciò che rende timidi, calcolatori, ansiosi. Quando si riflette su questo verso, ci si trova di fronte alla definizione di *Karma Yoga* (Yoga dell'Azione). Un concetto contro-intuitivo per la cultura occidentale, basata sugli obiettivi (*goal-oriented*), dove si ripete spesso: "Visualizza il successo", "Tieni gli occhi sul premio". Krishna invece dice: "Togli gli occhi dal premio. Tieni lo sguardo sull'azione": un'azione fatta per ottenere qualcosa è un'azione sporca, egoistica, ansiosa. Un'azione fatta per se stessa, come offerta, come dovere (*Dharma*), è pura, potente, precisa.

Articolo a cura del Maestro **Riccardo Donati**

Classifica Campionati 2026

Campionato Agonisti

Kumite

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	94	POL. RENSHI
2°	40	CSKS KARATE MESTRE
3°	37	SHIN KAMI
4°	34	KU SHIN KAN

Kata Altri stili

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	25	KOKUSAN RYU KARATE DO CREMONA
2°	14	JITAKYOEI
3°	13	KAME KAI
4°	9	SHIRO ACADEMY

Kata Shotokan

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	43	DOJO RONIN
2°	41	K. MARIANO
3°	37	DOJO KUN
4°	26	ASS. FUNAKOSHI

Kata Shotokan Coppa Italia

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	26	BONSAI KARATE
2°	20	POWER GYM
3°	19	SHANGRI-LA
4°	15	AIRONE BIANCO

Kata Shito Ryu

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	59	JITAKYOEI
2°	47	BONSAI KARATE
3°	42	K.C. CORDIGNANO
4°	30	KENSHUKAI SHITO RYU

Kumite Coppa Italia

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	19	CSKS KARATE MESTRE
2°	15	DC PROJECT
3°	12	A. BRAVETTA
4°	11	EPYCA

Campionato PreAgonisti

Kumite

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	62	POL. RENSHI
2°	61	DOJO KARATE YUKI
3°	38	EPYCA
4°	34	FORUM SPORT CENTER SSD

Kata Altri stili

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	77	EPYCA
2°	44	KAME KAI
3°	20	KOKUSAN RYU KARATE DO CREMONA
4°	16	SHIRO ACADEMY

Kata Shotokan

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	81	POWER GYM
2°	32	DOJO KARATE YUKI
3°	31	NIPPON CLUB
4°	25	BUSHIDO CATANIA

Kata Shotokan Coppa Italia

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	23	DOJO KARATE YUKI
2°	17	US S. PELLEGRINO
3°	16	TEN - NO
4°	13	FORUM SPORT CENTER SSD

Kata Shito Ryu

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	72	JITAKYOEI
2°	41	BONSAI KARATE
3°	20	ANSHIN-KAI FORCHINI
4°	16	K.C. CORDIGNANO

Kumite Coppa Italia

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	26	EPYCA
2°	26	DOJO KARATE YUKI
3°	23	FUDOSHIN
4°	14	CSKS KARATE MESTRE

Campionato Tradizionale

Classifica globale

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	100	Karate team basile
2°	83	C.S.VIGEVANO
3°	76	K. MARIANO
4°	52	SEISHIN DO

Trofeo delle Regioni

Classifica globale

Pos.	Punti	Associazione Sportiva
1°	60	Lombardia
2°	20	Campania
3°	17	Veneto
4°	14	Liguria

CAMPIONATO NAZIONALE PREAGONISTI

FESIK

17-19 APRILE 2026

SALSOMAGGIORE TERME
Palasport - via Ugo La Malfa

Salsomaggiore
GIEMME
ORIENTE SPORT

WWW.FESIK.ORG

FESIK

CAMPIONATO NAZIONALE AGONISTI

15-17 MAGGIO 2026

MiniCadetti, Cadetti, Juniores, Seniores, Veterani

SALSOMAGGIORE TERME
Palasport - via Ugo La Malfa

Salsomaggiore
GIEMME
ORIENTE SPORT

CAMPIONATO NAZIONALE OPEN

KARATE TRADIZIONALE
28 marzo 2026

TROFEO DELLE REGIONI
29 marzo 2026

FESIK

Salsomaggiore Terme
Palazzetto dello Sport,
Via Ugo La Malfa

Salsomaggiore
GIEMME
ORIENTE SPORT

Calendario 2026

Luglio

MER DOM **22 26** **EVENTO INTERNAZIONALE**
WUKF World Championship
Cluj Napoca (Romania)

Settembre

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

Ottobre

MER DOM **21 25** **EVENTO INTERNAZIONALE**
WUKF European Championship
Sheffield (GB)

Novembre

VEN DOM **14 15** **EVENTO NAZIONALE**
Campionato Nazionale Assoluto
Caltagirone

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

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

Dicembre

SAB **5** **EVENTO NAZIONALE**
Coppa Shotokan
Ferrara