



Scuola Shotokai Italia

Sede legale: via E. Ferrari, 315 – 47023 Cesena (FC) – C.F. 90020630407

Segreteria: via Ceriati, 31 – 43012 Fontanellato (PR)

e-mail: segreteria@shotokai-italia.org – web: www.shotokai.net

ass. affiliata a FIKTA (Federazione Italiana Karate Tradizionale e Affini)

INDICE

Che cos'è il karate?	Pag. 3
Karate-Do Shotokai – le origini	Pag. 4
Un articolo del Maestro Tetsuji Murakami	Pag. 6
Biografia del Maestro Tetsuji Murakami	Pag. 7
Kyudan: gerarchia dei gradi	Pag. 8
Il Dojo	Pag. 8
Il Karate e i bambini	Pag. 10
F.A.Q.	Pag. 11

Che cos'è il Karate?

Il Karate è un'arte marziale a mani nude sviluppatasi nel corso dei secoli nell'isola di Okinawa nell'arcipelago delle Ryu Kyu ed originata dalla fusione tra metodi di combattimento nati nell'isola e tecniche similari di origine cinese. Le sue radici si fanno risalire all'ormai famoso tempio di Shaolin (frequenti furono infatti i contatti con la Cina di cui Okinawa era un protettorato ed in particolare con la vicina regione del Fukien).

Questo metodo di combattimento, basato su colpi di pugno e di mano diretti e circolari, calci, proiezioni ed immobilizzazioni, era inizialmente finalizzato all'autodifesa contro le aggressioni dei briganti e dei militari degli eserciti di occupazione, prima cinesi e poi giapponesi, che avevano proibito agli isolani il possesso di qualsiasi arma. Nacquero numerosi stili di Okinawa-Te o To-De (termini utilizzati per individuare quello che oggi chiamiamo Karate Do) e presero il nome dei villaggi in cui furono creati: Shuri-Te, Naha-Te, Tomari-Te, ecc...

Un maestro di Okinawa, Gichin Funakoshi, per primo presentò e divulgò il Karate in Giappone con dimostrazioni nelle principali città dell'arcipelago seguito da altri maestri che nel frattempo avevano lasciato l'isola di Okinawa con lo stesso scopo.

In questo periodo il Karate, integrandosi con il Budo giapponese, divenne Karate Do (Via del Karate) trasformandosi da metodo di combattimento esclusivamente utilitaristico in «Do» cioè «Via» di sviluppo fisico e spirituale.

Il termine Karate è scritto ricorrendo a due kanji (ideogrammi), il primo, Kara, significa vuoto mentre il secondo Te significa mano.

Il kanji kara può essere interpretato in due modi. La prima e più conosciuta definizione (anche se è la meno sottile) ricorda che, attraverso la pratica del Karate vengono studiate tecniche di autodifesa senza uso di armi che non siano mani, piedi ed altre parti del corpo umano.

La seconda definizione rispecchia la filosofia delle arti marziali e della spiritualità orientale bene espressa dalle parole del M° Gichin Funakoshi: *«Come la superficie lucida di uno specchio riflette tutto ciò che le sta davanti ed una valle silenziosa riporta ogni più piccolo suono, così il praticante di Karate deve rendere il proprio spirito vuoto da ogni egoismo e malvagità in uno sforzo per reagire convenientemente dinnanzi a tutto ciò che può incontrare. Questo è il significato del termine Kara, o vuoto, in Karate».*

Oltre la tecnica.

Il Karate, oltre ad essere un metodo di autodifesa estremamente efficace, è una disciplina completa per lo sviluppo fisico e spirituale dell'individuo. L'acquisizione di serenità e autocontrollo e, a livello fisico, di un corpo sano, sciolto e potente sono solo alcune delle caratteristiche di quest'affascinante arte marziale la cui pratica è fondata su principi etici e morali di indubbio valore formativo. Il Karate è una disciplina che possono praticare tutti: uomini, donne e bambini adattando l'allenamento alle caratteristiche dei singoli praticanti. Le sole doti necessarie sono la buona volontà ed il desiderio di migliorare la conoscenza di se stessi.

Purtroppo la sua espansione è spesso condizionata da insegnanti improvvisati e senza scrupoli e da chi ancora identifica questa disciplina con i pestaggi cinematografici che nulla hanno a che vedere con l'etica delle arti marziali tradizionali.

Il fine ultimo del Karate è vincere senza combattere; un famoso Maestro di Karate Do scrisse: *«L'essenza del Karate è la capacità di sorridere in ogni occasione. Anche nei momenti più difficili. Se non riesci a sorridere non puoi combattere, saresti rigido e potresti facilmente venire sconfitto ... ma se riesci a sorridere che bisogno hai di combattere ?».*

Il M° Tetsuji Murakami esprime così l'essenza dell'arte: *«Nel Karate non si può raggiungere lo spirito senza passare attraverso il corpo, vincere l'avversario senza vincere se stessi... attraverso la nostra ricerca arriveremo ad una conoscenza approfondita di noi stessi, poi all'armonia con l'universo, poi al silenzio. In questo silenzio percepiremo l'avversario, la sua presenza, il suo corpo, la sua respirazione, le sue intenzioni. Questo avversario cercherà di rompere la nostra armonia. Un solo istante passerà tra la sua decisione e il suo movimento. In quell'intervallo di tempo, per minimo che sia, noi agiremo. Nel Budo il combattimento comincia al momento in cui percepiamo la presenza aggressiva dell'avversario e termina all'inizio del suo movimento. In un vero combattimento di Budo ci sono pochissimi movimenti. . . l'uomo superiore deve essere in grado di donare la pace».*

Lo Shotokai è uno stile non competitivo di Karate-do tradizionale giapponese. Le tecniche dello Shotokai non derivano dalla mera applicazione di forza fisica, sono armoniche e decontratte ma, allo stesso tempo, piene di vitalità ed energia. L'allenamento tende allo sviluppo dell'energia interna (ki in giapponese), al miglioramento delle qualità dell'essere umano e al raggiungimento della coordinazione di corpo e mente.

Lo Shotokai è una forma di Budo, una via di auto-miglioramento, una filosofia di vita; non è semplicemente uno sport né una mera forma di autodifesa.

Nel karate sportivo i praticanti si allenano con l'obiettivo di vincere coppe o medaglie dominando i propri avversari con tecniche che, nella maggior parte dei casi, finiscono per essere espressione della sola forza muscolare.

Poiché questo contrasta profondamente con le finalità del nostro allenamento, nello Shotokai si evitano le competizioni.

Ciononostante, i praticanti che lo desiderano, possono partecipare a manifestazioni competitive a titolo di scelta personale.

Karate-Do Shotokai

Le origini

Il termine Shotokai significa gruppo, collegio di Shoto (Shoto era lo pseudonimo usato dal Maestro Gichin Funakoshi per firmare le proprie poesie).

La traduzione letterale del termine Shoto è "onde di pino" ed il M° Funakoshi spiegò il motivo della scelta del termine nel suo libro "Karate-Do - My Way Of Life": *«...La città fortificata di Shuri dove sono nato è circondata da colline con foreste di pini delle Ryukyu e vegetazione sub-tropicale, fra cui il monte Torao... La parola Torao significa "coda di tigre", termine appropriato poiché la montagna era molto stretta e così foltamente boscosa che, vista da lontano, sembrava proprio la coda di una tigre... Quando avevo*



tempo, solevo passeggiare sul monte Torao...se accadeva che ci fosse anche un pò di vento, si poteva udire lo stormire dei pini e sentire il profondo impenetrabile mistero che si trova all'origine di tutta la vita... Godere la solitudine ascoltando il vento fischiare attraverso i pini mi sembrava un'eccellente maniera per raggiungere la pace della mente che il Karate richiede...queste sensazioni sono sempre state parte di me, fin dall'infanzia: decisi così che "SHOTO" era il miglior nome con il quale firmare le mie poesie.»

Il Dojo in cui il M° Funakoshi insegnava a Tokyo venne chiamato Shotokan (Kan = casa, edificio) mentre Shotokai è il nome dell'associazione fondata nel 1935 dagli allievi del Maestro per la diffusione del Karate-Do e per raccogliere fondi per la costruzione del dojo centrale.



Poiché i suoi allievi provenivano dallo Shotokan, presto si confuse il nome della scuola con quello del suo metodo (che Funakoshi chiamava semplicemente Karate-Do). Il Dojo centrale (Shotokan) e la casa del M° Funakoshi appartengono oggi alla Nihon Karate-Do Shotokai Kyokai (Japan Karate-Do Shotokai Association). Il M° Funakoshi fu quindi fondatore del dojo Shotokan e del gruppo Shotokai.

Alla guida di quest'ultimo gli successe, quale responsabile, il M° Shigeru Egami che continuò l'evoluzione del Karate quale arte marziale tradizionale fino alla forma che oggi è chiamata stile Shotokai.



Un articolo del M° Tetsuji Murakami

Traduzione dalla rivista SHOTO n.6 del dicembre 1987 stampata in Francia dall'Association Murakami Kai.



Per sua natura, l'uomo ricerca continuamente il progresso e questo è un aspetto della sua forza poiché senza progresso non potrebbe mai migliorare.

Ma la debolezza dell'uomo risiede in parte nel desiderio di trovare del nuovo ad ogni costo. E' abbagliato da tutto ciò che è nuovo, tutto ciò che brilla.

A causa di questo carattere superficiale, l'uomo si allontana di giorno in giorno dallo scopo ricercato, senza accorgersi dei propri errori. Bisogna, in ogni istante, considerare con obiettività, ritornare alla sorgente delle cose, non per immobilizzarsi o contemplarsi, ma per progredire senza possibili errori.

I più grandi Maestri moderni (Ueshiba, Kano, Funakoshi...) hanno rinnovato le Arti Marziali mantenendo vivo il loro senso fondamentale. E' per questa ragione che vogliamo basare il nostro lavoro, il nostro sforzo, le nostre ricerche sull'aspetto tradizionale del Karate al fine di farlo sbocciare a contatto con la vita odierna.

Il karate è il Budo

Molta gente affronta superficialmente il problema e classifica i praticanti di Karate in due categorie: gli sportivi e i mistici.

Per loro, solo gli sportivi ricercano l'efficacia, gli altri praticano il Karate come gente che va in Chiesa. Questa concezione semplicistica è completamente errata perché ignora il vero senso del Budo. Il Samurai dei tempi antichi viveva in un pericolo permanente. Per lui, possedere una certa forza e una certa tecnica non era che un punto di partenza, non era sufficiente. La sua vita era un combattimento continuo, che prendesse il tè o camminasse in un vicolo, doveva essere pronto a difendere la propria vita, a vincere uno o più avversari. Era fuori questione per lui considerare la pratica delle Arti Marziali come un allenamento sportivo, il combattimento come una competizione con arbitro e pubblico.

Il Samurai doveva raggiungere l'efficacia al di là di ogni tecnica. E' per questo che coltivava essenzialmente il suo istinto, il suo sesto senso.

Miyamoto Musashi, il celebre Samurai del diciassettesimo secolo, è morto nel suo letto dopo aver disputato una sessantina di combattimenti.

Si racconta che fosse capace di giudicare il valore di un avversario dal modo in cui camminava o prendeva il tè.

Alla ricerca dell'efficacia

Sviluppare un sesto senso, conoscere l'avversario non sono cose facili da acquisire.

Nel Karate non si può raggiungere lo spirito senza passare attraverso il corpo, vincere l'avversario senza vincere se stessi.

Bisogna vincere se stessi, il corpo e i sentimenti. Prima il corpo: bisogna "romperlo", annullarlo, togliergli ogni resistenza per poi modellarlo, formarlo.

Un allenamento estremamente duro è necessario. Bisogna evitare la facilità, ricercare la difficoltà, andare al di là dei propri limiti. Sarà allora che riusciremo a comprendere noi stessi e che i nostri sentimenti appariranno (odio, violenza, pigrizia, impazienza...). Vincerli sarà estremamente facile.

Attraverso lo sforzo arriveremo ad conoscenza approfondita di noi stessi, poi all'armonia con l'universo, poi al silenzio. In questo silenzio percepiremo l'avversario, la sua presenza, il suo corpo, la sua respirazione, le sue intenzioni. Questo avversario cercherà di rompere la nostra armonia. Un solo istante passerà tra la sua decisione e il suo movimento. In quell'intervallo di tempo, per minimo che sia, noi agiremo ... agiremo prima di lui.

Nel Budo il combattimento comincia al momento in cui percepiamo la presenza aggressiva dell'avversario e termina all'inizio del suo movimento.

In un vero combattimento di Budo ci sono pochissimi movimenti ... l'uomo veramente superiore deve essere capace di donare la Pace.

La via attraverso il karate

E' certamente interessante praticare il Karate come uno sport, ma lo sarà forse di più se cercheremo di andare più lontano, di ricercare un'efficacia ancora più grande, che ci permetta in questa ricerca di conoscerci e di lottare contro i nostri difetti, di comprendere gli altri e di amarli, di raggiungere un'unità interiore e di proiettarla verso l'universo esteriore e , forse, di contribuire a nostro modo alla Pace e alla Vita.

Tetsuji Murakami

Biografia del M° Tetsuji Murakami Sensei (1927-1987)



Il Maestro Murakami nasce a Shizuoka nel 1927 e, dopo aver praticato Kendo obbligatorio nelle scuole, inizia la pratica del Karate (stile Shotokan) nel 1946 con il Maestro Masaji Yamaguchi (allievo del Maestro Funakoshi).

Nel 1957, su invito del Sig. Plée, si reca in Francia per alcune dimostrazioni in Marsiglia, ad Avignone e Tolone. Da quell'anno, il Maestro Murakami, inizia, non con poche difficoltà, a diffondere il karate non solo in Francia ma anche in Germania, in Inghilterra, in Italia (nel 1962 primo stage a Firenze organizzato da Vladimiro Malatesti), Marocco, Svizzera e Jugoslavia.

Durante un successivo soggiorno in Giappone, nel 1967, conosce il Maestro Shigeru Egami e rimane affascinato dallo stile, e dal nuovo metodo di allenamento, di cui quest'ultimo è il caposcuola: lo Shotokai.

Disse a tal proposito: "...sentivo che i miei allievi arrivati ad un certo punto non progredivano più, mentre nello Shotokai trovavo qualcosa di più. La mia conversione fu molto difficile..era una grande responsabilità nei confronti dei miei allievi..".

L'anno dopo, il 1968, ha deciso ufficialmente di cambiare lo stile e di seguire il Maestro Egami nello stile Shotokai. Per quasi un decennio continua la diffusione dello stile con costanza e dedizione. Da ricordare il memorabile stage a Sérignan del 1969 dove il maestro ha messo a dura prova la resistenza fisica degli allievi. Nel 1976, su invito del Maestro Murakami, il Maestro Egami visita l'Europa e vede con piacere l'ottimo lavoro svolto dal Maestro Murakami, tant'è che lo nomina ufficialmente il Responsabile Tecnico per l'Europa.

Alla morte del Maestro Egami, il Maestro Murakami vola immediatamente in Giappone per assistere ai funerali del suo Maestro che ha sempre definito "Il Maestro della sua maturità".

A causa di un male incurabile il Maestro muore a Parigi, sua città d'adozione, il 24 gennaio 1987.

KYUDAN: La gerarchia dei gradi

In tutte le discipline marziali giapponesi viene utilizzato un sistema di graduazione per indicare il livello tecnico raggiunto da ogni praticante.

La gerarchia è formata da gradi inferiori (Kyu) e gradi superiori (Dan).

Nel Budo si considera il Kyu come livelli di apprendimento ed i Dan come gradi di pratica e perfezionamento. I praticanti con gradi Kyu sono detti anche Mudansha (senza Dan) mentre quelli con gradi Dan vengono chiamati Yudansha.

Il numero dei Kyu e dei Dan variano da disciplina a disciplina.

In Giappone tutti i praticanti con gradi Kyu indossavano la cintura bianca; solo in seguito, per iniziativa di judoka occidentali, sono state adottate cinture di diversi colori per individuare più facilmente il grado raggiunto.



I gradi nello shotokai

Nel Karate-do Shotokai (Scuola Shotokai Italia) i gradi di Kyu sono nove e sono identificati da cinture di diverso colore (dal grado più basso al più alto):

- 9°Kyu cintura bianca
- 8°Kyu cintura gialla
- 7°Kyu cintura gialla
- 6°Kyu cintura arancione
- 5°Kyu cintura arancione
- 4°Kyu cintura verde
- 3°Kyu cintura verde
- 2°Kyu cintura blu
- 1°Kyu cintura marrone

Mentre i gradi Dan sono cinque (dal più basso al più alto)

- 1°Dan cintura nera *Shodan*
- 2°Dan cintura nera *Nidan*
- 3°Dan cintura nera *Sandan*
- 4°Dan cintura nera *Yodan*
- 5°Dan cintura nera *Godan*

I passaggi di grado avvengono esclusivamente in seguito al superamento di appositi esami.

IL DOJO

Luogo di pratica delle Arti Marziali



Dojo significa "luogo in cui si cerca la Via".

Il termine giapponese, derivato dal sanscrito Bodhimanda (luogo di saggezza) veniva utilizzato inizialmente per indicare la parte dei monasteri buddisti riservata alla meditazione; in seguito è stato adottato anche quale denominazione per i centri di istruzione delle arti marziali.

I quattro lati dell'area di allenamento hanno nomi e funzioni specifiche.

I lati riservati agli insegnanti ed agli ospiti d'onore viene chiamato *Kamiza* o *Joza* (sede superiore) e si individua facilmente in quanto spesso, sul muro corrispondente, è esposta l'immagine del fondatore dell'arte o un saggio calligrafico di contenuto filosofico. In Giappone questa sede è spesso distinta anche dalla presenza di un altare scintoista.

Di fronte alla sede superiore si trova la sede inferiore (*Shimoza*) in cui si allineano, per gradi, gli allievi all'inizio ed alla termine delle lezioni. Gli allievi di grado più elevato si trovano alla destra di quelli di grado inferiore. Gli altri due lati sono chiamati *Joseki* (lato superiore, alla sinistra della sede superiore) riservato agli esperti di grado più elevato e *Shomoseki* (lato inferiore, alla destra della sede superiore) riservato, quando necessario, ai praticanti di medio livello.

ETICHETTA

Nei dojo vengono insegnate alcune regole comportamentali derivate dalla tradizione culturale giapponese e suggeriti alcuni atteggiamenti mentali atti a promuovere la formazione di un'atmosfera adatta a favorire il lavoro collettivo ed il progresso individuale.

Dette regole possono variare da dojo a dojo e da Maestro a Maestro ma il contenuto che le accomuna può riassumersi nelle seguenti qualità: buona educazione, amore per l'arte che si vuole praticare e fiducia nel proprio insegnante.

Si riportano comunque, per completezza, alcuni degli insegnamenti trasmessi dalla tradizione:

- Ricorda che il dojo è un luogo in cui ci si sforza di raggiungere un fine nobile e pertanto è degno del massimo rispetto;
- Quando entri nel dojo disponi le calzature ordinatamente all'esterno dell'area di allenamento con le punte rivolte verso la parete;
- L'uniforme di pratica è esclusivamente il karategi bianco cinto in vita dalla cintura del colore del grado riconosciuto; non indossare per nessun motivo anelli, bracciali, collane, orecchini o orologi;
- Osserva rigorosamente gli orari, esegui con cura i saluti tradizionali, coltiva rispetto e gratitudine per il Maestro e per i tuoi compagni di pratica;
- Durante la pratica parla il meno possibile e concentrati al massimo su quello che devi fare; non distrarti e non distrarre i tuoi compagni;
- Sii sempre consapevole e disponibile senza obiezioni, aiuta chi è meno esperto con diligenza, umiltà e cordialità;
- L'accesso al dojo è riservato a chi vuole praticare; chi vuole assistere può farlo restando in silenzio. Se non ti alleni, durante il saluto che apre e chiude le lezioni alzati in piedi e assumi una posizione composta.

IL KARATE E I BAMBINI

Il Karate tradizionale offre al praticante l'opportunità di raggiungere un armonico equilibrio tra corpo e mente; in esso ritroviamo infatti tutte le componenti psicomotorie essenziali.

La grande ricchezza del bagaglio tecnico comprende, oltre alla razionale ginnastica preparatoria, esercizi individuali e a coppie.

I primi insegnano al bambino come sfruttare al meglio le potenzialità del proprio corpo e gli permettono di acquisire fiducia in se stesso grazie al continuo superamento di quelli che considerava limiti invalicabili.

Con i secondi il bambino impara a gestire i rapporti interpersonali, a riconoscere nel compagno una persona a lui uguale e diversa, a creare con una combinazione di solidarietà e collaborazione un clima di amicizia e profondo rispetto.

Con il passare del tempo la mentalità acquisita durante le sedute di allenamento viene fortemente interiorizzata fino a diventare regola di vita.

E' facile quindi comprendere come i valori enfatizzati nella pratica di questa disciplina possano essere sfruttati in ogni momento della propria vita per affrontare lo studio, i rapporti interpersonali e ogni tipo di ostacolo con la serenità che deriva dalla fiducia nei propri mezzi e con il rispetto per se stessi e per gli altri sicuro indice di una profonda maturità interiore.

APPROFONDIMENTI

F.A.Q.

Le domande più frequenti

Le domande generiche

A che età è possibile iniziare la pratica dello Shotokai?

In linea teorica non esiste un'età minima.

Comunque difficilmente verranno accettati bambini di età inferiore ai quattro-cinque anni. I bambini, soprattutto i più piccoli, dovrebbero sempre essere inseriti in corsi a loro riservati con allenamenti specifici che tengano conto delle loro caratteristiche fisiche e del loro bisogno di attività ludica.

Fino a che età è possibile iniziare la pratica dello Shotokai?

Non ci sono limiti di età!

L'importante è vivere l'allenamento compatibilmente alle proprie capacità e possibilità. E' del tutto normale vedere persone che iniziano la pratica anche dopo i quarant'anni.

Perché il Karate si pratica a piedi nudi?

Il Karate è un'arte marziale di origine giapponese. Da un lato la pratica a piedi nudi è una tradizione che può ricondursi all'usanza di togliere le calzature prima di entrare in una abitazione. Dall'altro ha aspetti prettamente pratici: rinforza i piedi, consente l'acquisizione di una maggior consapevolezza nei propri movimenti, favorisce il controllo della corretta posizione del piede negli spostamenti e nella formazione del punto di impatto per l'esecuzione dei calci.

Che tipo di abbigliamento si usa nel Karate?

Il karategi (che molti chiamano erroneamente kimono), composto da pantaloni e giacca di colore bianco, cinto in vita dalla cintura del colore che identifica il livello tecnico raggiunto. Il karategi o keikogi (keiko significa allenamento) venne adottato come abito da allenamento prendendo ispirazione dal judogi quando il Karate fu importato in Giappone da Okinawa.

Sempre dal Judo derivò il sistema di graduazione e l'uso di cinture per individuare il livello tecnico.

Non dimentichiamo infatti che fu proprio Jigoro Kano, il fondatore del Judo, ad invitare il M°Funakoshi a dimostrare il Karate al tempio del Judo, il Kodokan. Jigoro Kano, entusiasta dell'arte okinawense, fu il primo ad incoraggiare e ad aiutare Funakoshi nella diffusione del Karate in Giappone.

E' migliore il Karate o il Judo (o l'Aikido o il Kung-fu o)

A questa fantomatica domanda si potrebbe rispondere con un'altra domanda: "E' migliore il calcio, la pallanuoto, la pallavolo o la pallacanestro?".

Immagino lo stupore di qualcuno che leggendo quanto sopra potrebbe pensare che il proprio interlocutore sia pazzo! In realtà sto solo cercando di dimostrare l'inutilità, o meglio l'assurdità, di questa domanda.

Ciascuna arte marziale tradizionale è il risultato di una ricerca in cui uomini eccezionali hanno investito la loro intera esistenza. Ci sono Karateka che in combattimento possono facilmente sconfiggere Judoka e altrettanti Judoka che possono facilmente sconfiggere Karateka.

Due atleti, combattendo tra loro, potrebbero a volte vincere e a volte perdere. Ciò dipende da troppe variabili che nulla hanno a che vedere con la validità dell'arte marziale che essi praticano.

Si può dire invece che ogni essere umano può, per caratteristiche fisiche o psicologiche, essere più portato per un'arte o per l'altra.

Se, facendo questa domanda a qualche insegnante di una qualsiasi arte marziale, ricevete una risposta sicura e univoca sulla superiorità della propria disciplina o del proprio stile o lo sentite denigrare le altre scuole, ringraziatelo per le informazioni e cercate subito un altro...

Più dell'arte che decidete di praticare conta il Maestro che sceglierete.

In Giappone si dice che tre anni siano un periodo ragionevole per decidere quale Maestro seguire...

Il campanilismo, dovuto in maggior parte alla trasformazione delle arti marziali da Budo a semplici sport, è indice di scarsa maturità e di un livello spirituale poco elevato.

Provate a rileggere le ultime righe della risposta precedente: il M°Kano, fondatore del Judo, invita il M°Funakoshi a dimostrare la propria disciplina nel proprio dojo e lo aiuta nella diffusione del Karate-do. Invia inoltre i suoi migliori allievi a studiare Aikido con il M°Ueshiba. Credo che tanti sedicenti Maestri potrebbero avere molto da imparare...

Ho praticato già un altro stile di Karate per qualche mese ma le tecniche che mi insegnavano erano irreali e illogiche. Cosa dovrebbe spingermi a provare lo Shotokai?

Assolutamente nulla!!!

Il M°Funakoshi, arrivato alla veneranda età di ottant'anni, dopo oltre sessant'anni di pratica, disse che finalmente pensava di aver compreso il significato del *jodan age uke* (è la parata alta, una delle prime tecniche fondamentali).

Come puoi tu, dopo soli pochi mesi, giudicare la validità di una scuola? Se vuoi veramente praticare un'arte marziale devi riconsiderare il tuo atteggiamento. Lasciati condurre dal tuo Maestro senza criticare ed impegnati sempre con la massima sincerità. Dopo venti o trent'anni di pratica dura e sincera potrai anche permetterti di criticare!

A parte gli scherzi, scegli un valido insegnante ed accertati di condividere i fini dell'arte che vuoi praticare, poi allenati con la massima serietà. Spesso quello che riteniamo illogico lo è solo perché non siamo sufficientemente avanzati per comprenderlo.

Per quanto tempo devo allenarmi per diventare un esperto di Karate?

Per tutta la vita.. e forse non sarà abbastanza!

Ma se inizierai la pratica ti renderai conto, proseguendo, che cercare di rispondere a questa domanda è inutile.

Perché nel Karate ci si inchina spesso?

Il Karate è un'arte marziale giapponese e in Giappone è d'uso inchinarsi per salutare e per ringraziare come in occidente si usa di stringere la mano.

Il Karate inizia e termina con la cortesia. Questa massima, ben nota a tutti i praticanti può rispondere alla tua domanda.

La pratica

Come è strutturata, in breve, la pratica nello stile Shotokai?

La pratica dello Shotokai è articolata in tre aree principali: Kihon, Kumite, e Kata.

Il Kihon è lo studio dei fondamentali (la traduzione letterale di Kihon è: *fondamentali per lo sviluppo del Ki*), cioè delle tecniche di parata, di calcio e pugno.

Il Kumite (letteralmente: *incontro di mani*) è lo studio degli esercizi di combattimento praticati con uno o più compagni.

I I Kata (letteralmente: *forma*) è lo studio di combinazioni prestabilite di tecniche di difesa e attacco codificate dai maestri del passato per facilitare la trasmissione delle tecniche di combattimento della propria scuola.

A queste aree prettamente tecniche si deve aggiungere il Taiso o ginnastica preparatoria.

Come è strutturata una lezione tipo di Shotokai e quanto dura?

Ogni lezione di Karate-Do Shotokai inizia con il Taiso, la ginnastica preparatoria e continua con la pratica del Kihon cui seguono Kata e Kumite. Non necessariamente tutte e tre le aree di pratica vengono allenate nel

corso della stessa sessione. La durata di ogni lezione varia, salvo eccezioni, da un minimo di un'ora ad un massimo di due.

Quante volte alla settimana ci si allena?

La frequenza settimanale delle lezioni non è prestabilita. Comunque, nella maggior parte dei casi ci si allena due o tre volte la settimana.

Dopo quanto tempo è possibile tralasciare la pratica del Kihon e del Kata per dedicarsi completamente al combattimento?

Se si è interessati alla pratica del Karate come semplice sport da combattimento non è il caso di avvicinarsi allo Shotokai.

Poiché tutti gli elementi della pratica sono strettamente interrelati, non è possibile tralasciare alcuno senza correre il rischio di deteriorare irrimediabilmente il proprio livello tecnico. Tutte le aree della pratica sono necessarie per un allenamento completo..non c'è scorciatoia!

Capita spesso di farsi male?

Dipende da cosa si intende per "farsi male".

E' infatti molto facile, soprattutto all'inizio, collezionare qualche livido sulle braccia o sulle gambe ma questo è un problema solo iniziale. Infatti, da un lato l'allenamento renderà i tuoi arti più resistenti ai colpi, dall'altro tu ed il tuo compagno diventerete più abili nell'esecuzione delle tecniche di parata imparando a guidare i colpi all'esterno del corpo anziché deviarli colpendo il braccio dell'attaccante. Nella peggiore delle ipotesi può capitare di lussarsi un dito di una mano o di un piede se, accidentalmente, si colpisce un gomito, un ginocchio o un'altra superficie dura con il pugno chiuso male o con il piede in posizione scorretta. Questi sono comunque rari; è molto più facile che un karateka si faccia male in altre attività piuttosto che con la pratica dello Shotokai.

E' previsto lo studio di qualche arma?

Nello Shotokai avanzato è previsto lo studio del Bo (bastone lungo), del Jo (bastone corto) e del Bokken (spada di legno) sebbene vengano praticati solo in alcuni dojo.

I gradi

Qual è il grado più alto e quanti gradi ci sono nello Shotokai?

Il grado più alto è rappresentato dalla cintura nera quinto Dan.

Nello Shotokai si è mantenuto in sistema di graduazione fissato dal M°Funakoshi nel 1932, sistema che prevede cinque livelli di cintura nera (Dan).

Prima dell'ottenimento della cintura nera 1°Dan – considerata non il punto di arrivo ma il punto di partenza per lo studio del Karate – ci sono altri gradi chiamati gradi *Kyu* che, a differenza dei gradi Dan seguono un ordinamento decrescente.

Quanto tempo ci vuole per ottenere la cintura nera?

Ci sono tempi tecnici ben precisi per poter sostenere gli esami di passaggio da un grado all'altro (questo per fare in modo che il progresso fisico sia affiancato da un progresso psicologico - spirituale adeguato). Detto questo vorrei però sottolineare come questa domanda non abbia molto senso per chi si accinge ad iniziare lo studio dello Shotokai (come di qualsiasi altra arte marziale tradizionale). Infatti, anche se un principiante si chiede spesso quanto tempo deve passare per poter avere la cintura nera (considerandola erroneamente un punto di arrivo), continuando nella pratica si rende conto che questo aspetto passa sempre più secondo piano se è guidato da un bravo maestro e se si confronta sinceramente con se stesso in ogni sessione di allenamento.

Terminologia giapponese

Perché nel Karate si usano i nomi delle tecniche in giapponese?

Perché è un'arte di origine giapponese (o meglio okinawane).

Inoltre non è un caso strano; ad esempio nel calcio, di origine anglosassone, si usano termini inglesi come goal, corner ecc... Ovviamente non è necessario conoscere il giapponese, è sufficiente imparare qualche termine, i nomi delle posizioni, delle tecniche di base e dei Kata (cosa che avviene naturalmente e senza sforzo grazie al fatto che li si sente di continuo nel corso delle lezioni). In questo ci sono comunque anche dei vantaggi: è possibile praticare con persone di diverse nazionalità senza aver il minimo dubbio su cosa si debba fare... i nomi delle tecniche sono gli stessi per tutti!

Che cos'è il Kiai?

Per rispondere a questa domanda è necessaria una breve premessa di carattere filosofico. Il termine kiai è formato da due ideogrammi: *ki* che significa energia vitale e *ai* che significa armonia e unione. Poiché l'energia vitale permea tutte le cose, il termine *ki* viene utilizzato per indicare sia l'energia universale sia l'energia vitale dell'uomo (che è parte dell'universo). Per chiarire: pensa ad un mare immenso ed identificalo con l'universo e pensa che l'acqua rappresenti l'energia universale. Immagina ora di raccogliere con le mani un po' d'acqua. Quell'acqua rappresenta l'uomo o, meglio, la sua energia.

Se apri le mani e lasci cadere l'acqua nel mare hai unito, o meglio riunito, le due energie. Il significato vero di kiai è quindi unione dell'energia dell'uomo con quella dell'universo. Fare il kiai o emettere il kiai significa quindi oltrepassare i limiti della propria energia nell'esecuzione di una tecnica definitiva.

Spesso il kiai è esteriorizzato con un urlo (tanto da venire – da molti – confuso da esso); ma non necessariamente deve esserlo... pertanto il kiai può non essere sonoro.

Cosa significa Sensei?

Il termine Sensei, utilizzato nelle arti marziali tradizionali giapponesi, è il responsabile dell'insegnamento nel dojo, in pratica il maestro. La traduzione letterale del termine: *sei* prima *sen* indica qualcuno che ha percorso il cammino, che hai scelto, prima di te e che, per questo motivo, può dirti cosa fare.

Cosa sono i sempai e i kohai?

I sempai sono gli allievi anziani, i kohai sono gli allievi di grado meno elevato.

Cos'è il dojo?

Il dojo è la palestra o, in generale, il luogo dove ci si allena. Il termine deriva dal luogo destinato alla pratica della meditazione nei monasteri Zen; letteralmente significa "luogo in cui si ricerca l'illuminazione".

Cos'è il Budo?

Il termine Budo identifica le arti marziali tradizionali giapponesi. La parola Budo è scritta con due Kanji (ideogrammi) *bu* e *do*. Il primo ideogramma è composto da due simboli di cui uno significa fermare ed il secondo significa conflitto. Il secondo ideogramma *do* significa Via.

Il significato letterale di Budo è quindi: Via per fermare i conflitti.

Questo significato ha implicazioni filosofiche profonde: le arti marziali tradizionali non devono mai essere utilizzate se non a fin di bene.