

KARATE-DO GAIRYAKU

di CHOJUN MIYAGI

Rappresentante di Okinawa alla Dai-Nippon Butokukai

PREFAZIONE

Il Karate è un'arte che stimola il coraggio e sviluppa la salute fisica e mentale attraverso la sua pratica. Inoltre esso rende l'individuo capace di difendersi da aggressioni fisiche senza ricorrere all'uso di armi. Comunque, in determinate circostanze, è anche possibile utilizzare alcuni attrezzi o strumenti di lavoro.

Chi, durante le dimostrazioni, assiste alla rottura con le mani nude di spesse tavolette di legno oppure di tegole pensa erroneamente che il perfezionamento di queste tecniche costituisca il vero scopo del Karate. Ma queste sono solo tecniche di minore importanza. In realtà, come nelle altre arti marziali, il fine ultimo del Karate è il raggiungimento dell'illuminazione spirituale.

Vorrei ora dare una spiegazione generale del Karate e descrivere un metodo d'insegnamento adatto a quest'arte.

STORIA DEL KEMPO DELLE RYUKYU (KARATE)

Il nome Karate è un termine speciale utilizzato a Okinawa e se desideriamo cercare le origini di quest'arte dobbiamo risalire alla boxe cinese (Kempo). A causa della scarsità di letteratura sull'argomento il luogo di nascita di questo tipo di boxe non può essere stabilito con certezza.

Secondo alcuni tale arte ebbe origine con il sorgere della civiltà in medio oriente e nell'area occupata dall'attuale Turchia. Poco alla volta essa si diffuse poi in India e in Cina.

Vi sono comunque molte altre teorie. Secondo una di esse la boxe cinese esisteva già 5000 anni fa, al tempo della dinastia Kou, che fu all'origine di una splendida civiltà lungo il bacino del fiume Giallo.

In ogni caso è un'arte molto antica e non è difficile immaginare che essa sia nata per la natura battagliera e competitiva dell'uomo.

Le tecniche tradizionali della boxe cinese si proponevano di imitare i movimenti degli animali durante i loro combattimenti. Ciò è evidenziato dal fatto che i diversi stili avevano il nome della Tigre, del Leone, della Scimmia e della Gru.

Col passare del tempo gli stili del nord si differenziarono da quelli del sud e successivamente si ebbe una ulteriore suddivisione fra Naika Kempo (famiglia degli stili interni) e Gaika Kempo (famiglia degli stili esterni). La caratteristica principale del Naika Kempo era la morbidezza e il Buto Kempo rappresenta tipicamente questo gruppo di stili.

La caratteristica principale del Gaika Kempo era invece la durezza e la boxe del tempio Shaolin o Shorinji Kempo è l'esempio tipico degli stili esterni.

Il periodo delle dinastie Tou e Sou fu l'epoca d'oro della boxe cinese e in quel tempo vissero molti grandi maestri di arti marziali.

Ma in che modo fu introdotta la boxe cinese nell'arcipelago delle Ryukyu? Non vi sono notizie storiche definitive, ma esistono diverse teorie sull'argomento. Le principali tre sono le seguenti:

a) **La teoria dei 36 uomini.** Nel 1392 trentasei cinesi emigrarono

nelle Ryukyu ed introdussero fra gli isolani la boxe cinese.

- b) **La teoria degli appunti di Oshima.** Nel 1762 un naviglio delle Ryukyu, diretto in Giappone, fu costretto da una tempesta a fare scalo a Oshima nella provincia di Tosa dell'isola Shikoku. Si racconta che un uomo colto di nome Shiohira Pechin Seisei facesse parte dell'equipaggio. Egli parlò delle isole Ryukyu e dei loro abitanti a uno studioso nativo della provincia di Tosa che si chiamava Choki Tobe. Questi registrò la conversazione su di un taccuino che fu intitolato « Oshima Hikki » (gli appunti di Oshima). Nella terza parte di questo taccuino, in una sezione di notizie varie intitolata « Abile Combattente », si legge che un maestro di boxe cinese di nome Kusanku arrivò nelle Ryukyu con i suoi allievi e qui cominciò a praticare ciò che a quel tempo veniva chiamato Kumiai-Jutsu (tecniche di combattimento).

Possiamo in conclusione affermare che questo scritto contiene alcune delle notizie più attendibili circa le origini del Karate nelle Ryukyu.

- c) **La teoria dell'introduzione del Karate dopo Keicho.** Nel cosiddetto quattordicesimo anno di Keicho (1609) il clan Satsuma invase le isole Ryukyu e vi stabilì un regime basato sulla repressione brutale. Furono ufficialmente proibiti l'uso e il porto delle armi. Secondo alcuni, in mancanza di un miglior mezzo per difendersi, gli inermi abitanti di Okinawa svi-

lupparono naturalmente l'arte del Karate. Secondo un'altra teoria, invece, proprio in questo periodo di crisi il Karate venne realmente importato nell'isola. Ma è certo in ogni caso che, grazie alle circostanze uniche di quel tempo, si sviluppò rapidamente un'arte marziale che combinava tecniche di combattimento straniere con quelle del Te autoctono.

Vi sono altre teorie sull'introduzione del Karate, ma sono versioni popolari poco attendibili.

Come abbiamo visto non esiste niente di provato con certezza, ma di fatto il Karate si è evoluto dalla sua forma antica in quella presente.

IL MONDO DEL KARATE NEL PASSATO

Le origini del termine Karate sono incerte, ma è sicuro che tale denominazione non è antica. In passato il nome utilizzato era « Te ». Allora il Karate o Te veniva praticato segretamente tramite « forme » trasmesse solo all'allievo migliore e di grado più avanzato. Quando non vi erano allievi sufficientemente qualificati la forma non sopravviveva e andava perduta con la morte del maestro.

Il risultato di questo modo di pensare fu la scomparsa di numerose forme. Più tardi, alla fine del secolo XIX, con l'avvento di numerosi esperti e di un nuovo metodo di insegnamento più consono ai tempi, l'antica politica di segretezza fu abbandonata e si cominciò a praticare apertamente.

Poco alla volta il Karate fu conosciuto dalla gente e per la prima volta vi

fu un raggio di speranza per il suo futuro.

Fu accettato come parte della civiltà che avanzava; il suo valore come mezzo fisico formativo e culturale fu riconosciuto ed esso ebbe infine la completa approvazione del pubblico. Nel 1904 fu adottato come parte del programma di educazione fisica nella scuola elementare di Shuri. Nell'aprile del 1906 furono creati dei club di Karate nella scuola media della prefettura di Okinawa, nel liceo commerciale municipale di Naha nelle scuole di agraria, pesca e nell'istituto tecnico di Okinawa.

Nel 1922 il Karate fu per la prima volta insegnato nell'accademia di polizia e, di conseguenza, fu ufficial-

mente accettato come materia regolare del programma dell'accademia alla pari di altre arti marziali giapponesi quali il Kendo e il Judo.

Nel marzo del 1926 fu fondato il Karate club di Okinawa che il 21 novembre 1930 fu incorporato dall'Associazione atletica di Okinawa e ne divenne una sezione.

Il 26 dicembre 1933 la Dai Nippon Butokukai riconobbe il Karate come una delle arti marziali giapponesi.

Anche in Giappone, dopo il 1924, furono fondati dei Karate club in varie scuole i cui nomi sono i seguenti:

- a) a Tokyo: università Keio Gijuku, università imperiale di Tokyo, Primo Liceo, università Waseda, università Nihon, università Taku-

Al Liceo municipale di Naha (1939). In prima fila, terzo da sinistra: Shoshin Nagamine. Al centro: Chojun Miyagi



shoku, scuola femminile Shoin, dipartimento di medicina dell'università Nihon;

- b) a Osaka: università Kansai (maggio 1930), dipartimento Senmon dell'università Kansai (dicembre 1930), scuola di medicina Koto;
- c) a Kyoto: Judo club dell'università imperiale di Kyoto (che nel dicembre del 1927 invitò un maestro di Karate per insegnare quest'arte), università Ritsumeikan (dicembre 1935).

Vale la pena di raccontare i fausti eventi nel mondo del Karate. L'attuale imperatore,¹ allora principe, fece tappa a Okinawa mentre era in viaggio per l'Europa e il 10 marzo 1921 assistette a una nostra dimostrazione presso la scuola magistrale di Okinawa.

Anche il principe Chichibu no Miya in viaggio per l'Inghilterra sostò a Okinawa e assistette a una nostra esibizione che si tenne nella stessa scuola nel maggio del 1925.

Nel 1930 i praticanti di Karate parteciparono a una dimostrazione di arti marziali giapponesi in occasione della festa per l'inaugurazione del tempio Meiji Jingu a Tokyo. Nel maggio 1932 vi fu un'altra dimostrazione durante il Festival di arti marziali di Saineikan.

Nell'aprile 1933 i principi Fushi no Miya e Kuni no Miya visitarono Okinawa con la flotta unita della marina imperiale giapponese e noi avemmo il grande onore di mostrare loro il Karate.

¹ Hirohito (N.d.R.).

LO STATO ATTUALE DELL'INSEGNAMENTO DEL KARATE

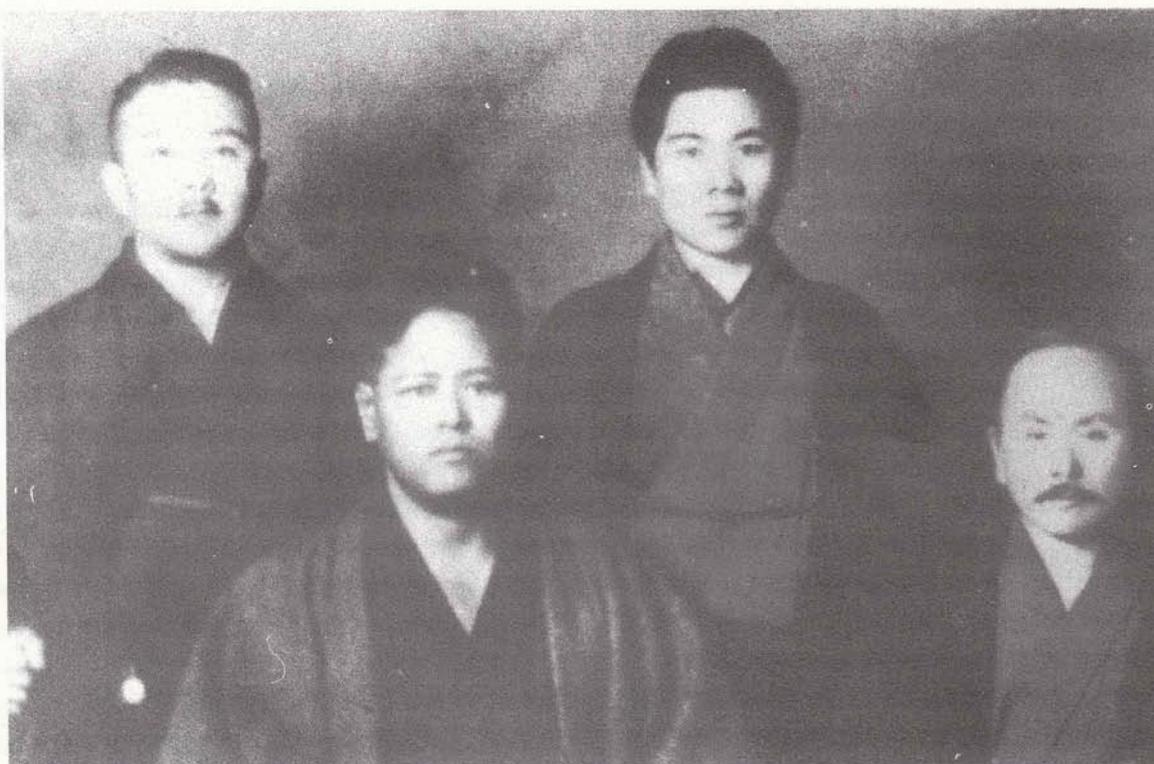
Secondo i racconti tradizionali, in passato il Karate veniva insegnato soprattutto come arte di difesa personale e si metteva raramente in luce il suo contenuto educativo. Tipica era per esempio l'espressione « Karate ni sente nashi », ossia « non c'è attacco iniziale nel Karate ».

Ho comunque notato che molti dimenticano costantemente questa massima.

In ogni caso oggi si è sviluppato un metodo di insegnamento e le vecchie dicerie sulla maggior importanza del corpo rispetto alla mente sono svanite; il Karate ha ormai raggiunto un livello tale per cui chi lo pratica può aver fede di arrivare all'unità di « Pugno e Zen ». Ciò significa che la mente viene prima del corpo e tutto questo ci fa sperare che il Karate ottenga il consenso generale come una vera arte marziale.

Le persone qualificate che oggi insegnano in Giappone sono le seguenti:

- a) nella Prefettura di Okinawa: Kent-su Yabe, Chomo Hanashiro, Chotoku Kyan, Anbun Tokuda, Chohatsu Kyoda, Choshin Chibana, Jinsei Kamiya, Shimpan Gusukuma, Seko Higa, Kamato Nakasone, Jinan Shinsato, Chojun Miyagi;
- b) fuori della Prefettura di Okinawa: Gichin Funakoshi, Choki Motobu, Kenwa Mabuni, Masaru Sawayama, Sanyu Sakai, Moden Yabiku, Nisaburo Niki, Koyu Konishi, Shinji Sato, Mizumo Matsu, Ka-



In prima fila, il maestro Miyagi e il maestro Funakoshi

masuke Higaonna, Shinjun Otsuka, Ryoshin Taira, Koki Gusukuma, Kanbun Uechi.

A PROPOSITO DEGLI STILI DI KARATE

Oggigiorno molti teorizzano sugli stili di Karate delle Ryukyu, ma nessuno ha fatto ricerche precise. Sembra che costoro vadano a tentoni nel buio e le loro sono solo vaghe speculazioni.

Secondo una credenza popolare esisterebbero il Karate Shorinryu e il Karate Shoreiryu, il primo adatto a persone grosse e con il fisico possente, il secondo invece adatto a persone minute, con poca forza fisica e magre come salici. In base alle

mie ricerche posso affermare che questa credenza è errata.

L'unica teoria a cui possiamo credere è la seguente: nell'undicesimo anno di Bunsei (1828) un metodo cinese praticato nel Fukien fu portato a Okinawa. Dopo continui miglioramenti questo stile è diventato il Karate Gojuryu. E a Okinawa esiste tuttora il gruppo di coloro che possono considerarsene gli eredi legittimi in seguito a una regolare successione di maestri.

CARATTERISTICHE DEL KARATE

I vantaggi del Karate sono i seguenti:

- a) può essere praticato in poco spazio;
 - b) può essere praticato sia da soli che in gruppo;
-

-
- c) la sua pratica non richiede eccessivo tempo;
 - d) può essere praticato in funzione della forza fisica di ciascuno tramite una scelta opportuna delle forme e senza problemi di sesso o di età;
 - e) viene praticato a mani nude o ricorrendo ad attrezzi semplici e poco costosi;
 - f) è un metodo molto efficace per tenersi in esercizio e migliorare la propria salute;
 - g) forma uno spirito indomito come risultato dell'allenamento di corpo e mente.

IL FUTURO DEL KARATE

L'era della segretezza del Karate Jutsu è ormai passata ed è venuto il momento che il Karate diventi di dominio pubblico. Comunque il metodo per questo approccio non è stato ancora messo a punto.

Dovremmo smettere di definire il Karate un'arte marziale segreta che è stata tenuta celata nel piccolo mondo delle Ryukyu. Il Karate dovrebbe essere accessibile al grande pubblico e dovrebbe anche diventare oggetto di critica e di studio da parte di tutti i praticanti di arti marziali; in futuro speriamo anche di completare la messa a punto, rimasta a lungo in sospenso, di protezioni adatte alle competizioni. Io ho il presentimento che il Karate potrà unificarsi spiritualmente alle altre arti marziali giapponesi e potrà competere allo stesso livello. Oggi vi è un interesse molto vivo nei confronti del Karate Do, a livello nazionale. Il suo studio entusia-

stico si è diffuso in tutto il Giappone, a Tokyo e Osaka in modo particolare, ma dal nord di Hokkaido sino alla meridionale Taiwan la voglia di studiare Karate è spuntata ovunque. Inaspettatamente elevato è l'entusiasmo che il Karate ha suscitato all'estero e una persona che si dedica al suo studio, dopo aver raggiunto un grado di rilievo in una università di Tokyo, è andata in Europa per pubblicizzarlo.

Anche alle Hawaii l'entusiasmo per il Karate è molto vivo e nel maggio del 1935, su invito di un giornale e di persone importanti colà residenti, mi recai in quei luoghi per propagandare e diffondere quest'arte. E siamo già testimoni della creazione di gruppi di studio in molte isole di quell'arcipelago. Come ho già affermato il Karate ha ormai raggiunto un tale grado di fioritura e di sviluppo da poter essere considerato non solo un'arte marziale tipicamente giapponese, ma anche un'arte marziale diffusa e conosciuta in tutto il mondo.

IL METODO D'INSEGNAMENTO DEL KARATE

Lo sviluppo dei muscoli di un uomo varia a seconda del modo in cui essi vengono usati.

Per questo motivo all'inizio di ogni lezione di Karate ognuno dovrebbe fare degli esercizi per preparare e sviluppare i muscoli in modo che risulti più facile eseguire i movimenti e le tecniche di Karate. Poi si dovrebbero imparare le forme fondamentali, gli esercizi complementari, le tecniche Kaishu (Kata classici) e gli eser-

cizi di Kumite, seguendo quest'ordine.

Quanto segue è la spiegazione generale di questo metodo.

1. **Esercizi di preparazione.** Le varie parti del corpo devono essere esercitate per sciogliere i muscoli e nello stesso tempo svilupparne la forza e la resistenza. Questi esercizi aiutano la comprensione delle forme base del Karate: i Kata Sanchin, Tensho e Naifanchin. Alla fine, dopo aver praticato le altre tecniche, gli esercizi di preparazione vanno ripetuti per rilassare i muscoli e si può tornare alla quiete con degli esercizi di respirazione.
2. **Kihon Kata (forme di base).** Sanchin, Tensho e Naifanchin sono tutte forme di base aventi come fine lo sviluppo di una forte corporatura; con posizioni appropriate tali forme rendono armoniche la respirazione e la forza.
3. **Hojo Undo (esercizi completari).** Questi sono esercizi destinati ad aiutare gli allievi a imparare meglio i Kata perché i loro movimenti sono tecniche varie estratte dai Kata stessi. Gli esercizi vengono eseguiti con svariati

attrezzi che servono a sviluppare i muscoli particolarmente necessari per le tecniche di Karate.

4. **Kaishu Kata.** Esistono circa trenta di queste forme e molte di esse hanno preso il nome dal loro creatore. Questi Kata consistono in sequenze di movimenti atletici in cui vengono armoniosamente combinate diverse tecniche difensive e offensive. Tali movimenti danno all'allievo la possibilità di comprendere la relazione esistente tra spirito e corpo e infatti il loro fine è proprio questo. Per praticare i Kaishu Kata è necessario capire bene la teoria di « Kaisai No Genri ».
5. **Kumite.** Dopo aver appreso alcuni Kata l'allievo dovrebbe studiare il vero significato dei loro movimenti; dopodiché queste tecniche potranno essere applicate negli esercizi di combattimento come se ci si trovasse in una situazione reale.

In conclusione il metodo di insegnamento del Karate ha il fine di coltivare un corretto atteggiamento marziale tramite la pratica di esercizi come i Kihon Kata (Sanchin, Tensho e Naifanchin), i Kaishu Kata e i Kumite.
