

7. IL KARATE: L'ARTE DELLA MANO NUDA

Nei tre capitoli precedenti ci siamo soffermati sulle origini delle arti marziali in Cina e in Giappone. Non abbiamo quasi parlato, però, delle arti delle nazioni più piccole, che si trovano fra questi due grandi paesi.

Per oltre mille anni la Corea è stata un noto terreno d'incontro tra la cultura cinese e quella giapponese; molto meno si sa della serie di isole disposte fra l'arcipelago giapponese e Taiwan (Formosa). I giapponesi le chiamano isole Ryukyu, dal nome cinese di Liu Chiu. L'isola maggiore è quella di Okinawa, che è anche la capitale dell'arcipelago situata circa cinquecentocinquanta chilometri a nord di Taiwan, a circa settecentoquaranta chilometri dalla costa cinese.

Circondata da ogni lato da barriere coralline, Okinawa misura poco più di dieci chilometri in larghezza e centodieci in lunghezza. Il clima è piacevolmente temperato per la maggior parte dell'anno, grazie alle correnti calde che lambiscono le sue coste:

*Chi conosce gli uomini, è intelligente;
e chi conosce se stesso, è illuminato;
chi vince gli uomini, è forte;
e chi vince se stesso, è potente.
Chi si accontenta, è ricco;
e chi agisce con forza, ha volontà;
chi non perde la sua posizione, resiste;
e chi muore e rimane, è immortale.*

dal *Dao De Jing*
di Lao Ce

tuttavia l'isola è flagellata da tempeste e tifoni, molto frequenti nella zona. Il suolo di Okinawa è piuttosto arido e coperto per circa due terzi, nella parte settentrionale, da foreste di pini. Oggi le isole Ryukyu sono abitate da più d'un milione di persone, il cinque per cento delle quali è costituito da personale delle forze armate statunitensi e dalle loro famiglie.

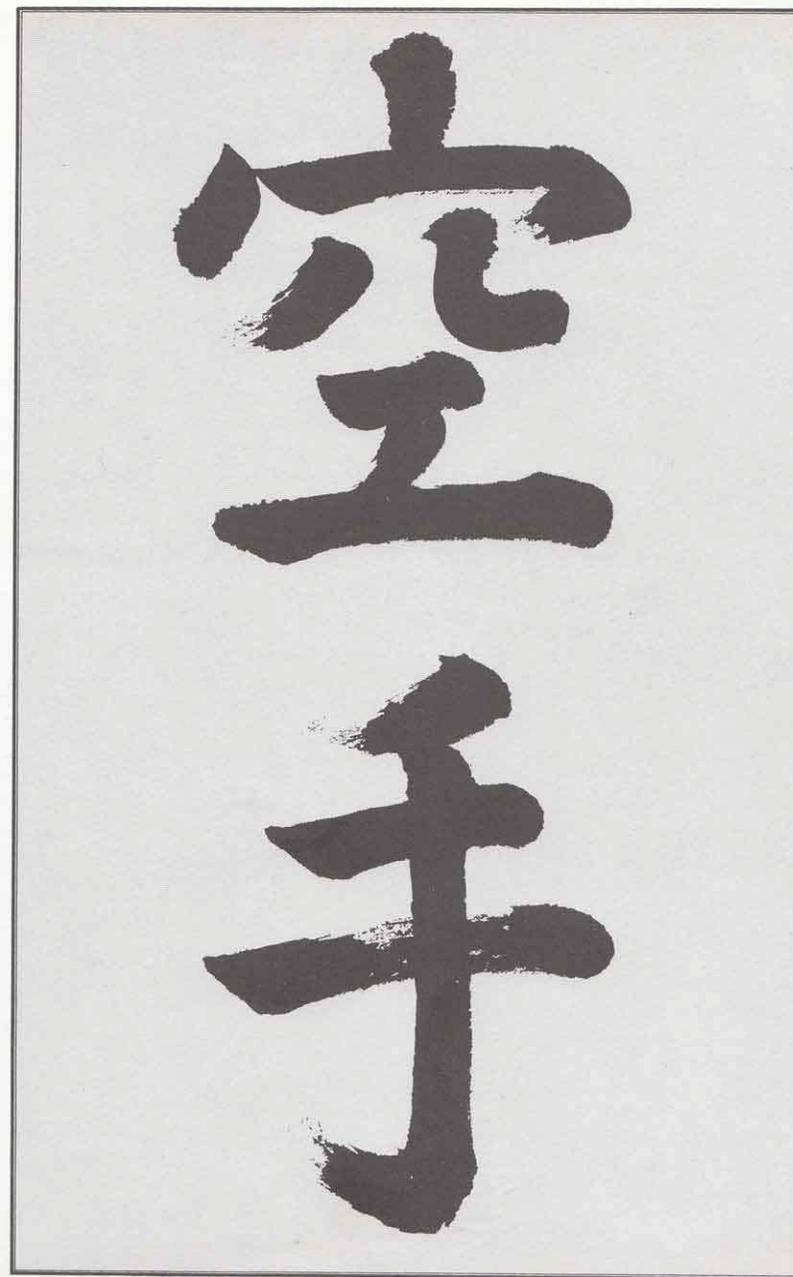
La storia di Okinawa

Si pensa che i primi abitanti di Okinawa non siano arrivati solo dalla Cina, ma anche dalle isole settentrionali giapponesi e dal sud dell'Asia. Gli archeologi hanno dimostrato che la penetrazione culturale nell'isola da parte dei cinesi e dei giapponesi può esser fatta risalire come minimo al 300 a.C.

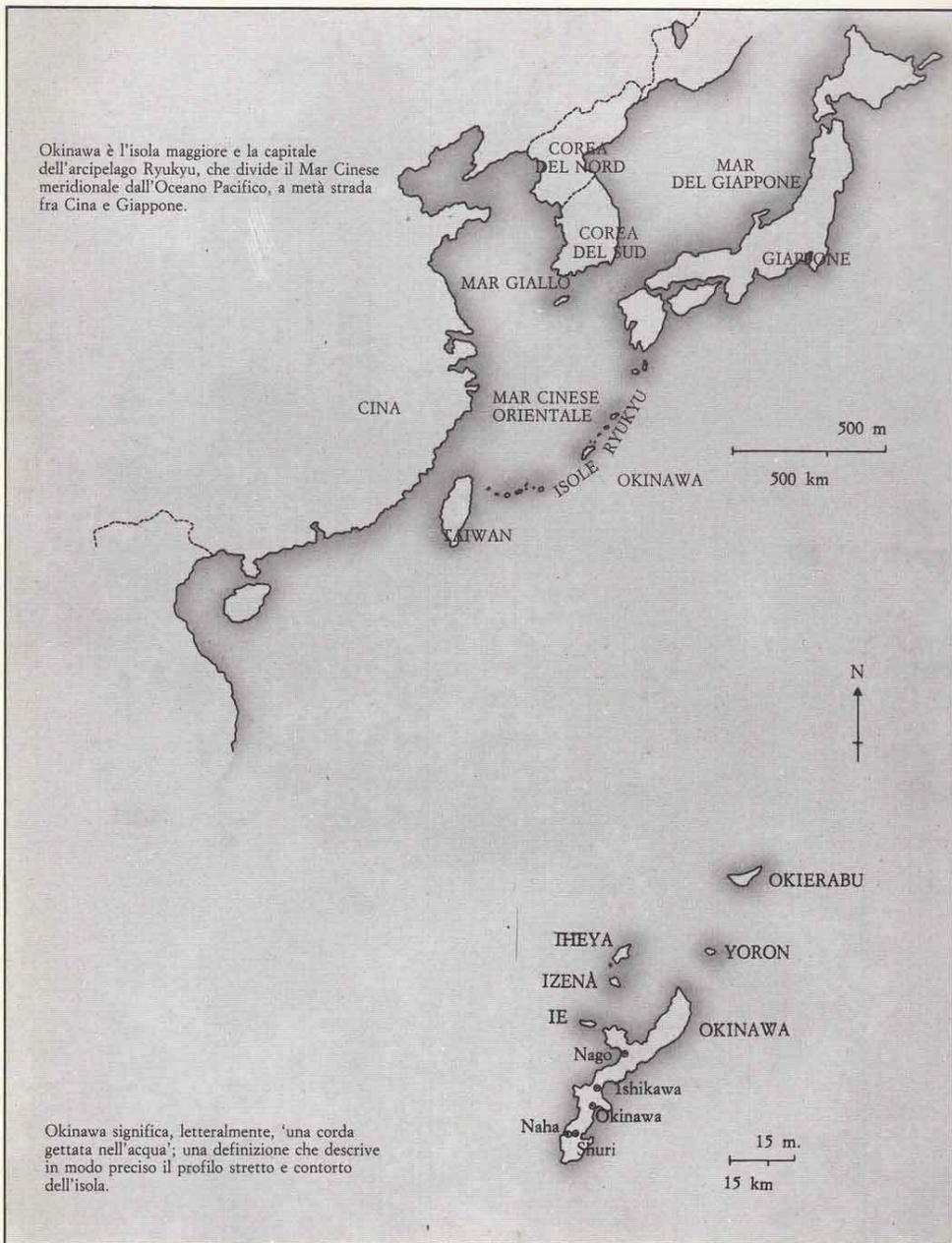
A quei tempi, la gente di Okinawa viveva una vita semplice, basata su un'agricoltura di tipo primitivo, sulla pesca e sulla raccolta dei molluschi. Le successive invasioni militari da parte dei giapponesi, tra il sesto e il nono secolo d.C., indussero sicuramente la popolazione a organizzarsi in piccoli villaggi sotto la guida d'un capo.

I giapponesi furono i primi ad accorgersi dell'importanza strategica di Okinawa. Nei loro viaggi da e verso la Cina le passavano accanto e, ogni tanto, facevano scalo a Naha. Questi contatti, oltre a quelli, sporadici, con i cinesi, portarono a una

Il carattere giapponese *kara te* (karate) significa 'mano vuota'. Questo nome fu dato, nel ventesimo secolo, all'arte senz'armi di Okinawa.



Okinawa è l'isola maggiore e la capitale dell'arcipelago Ryukyu, che divide il Mar Cinese meridionale dall'Oceano Pacifico, a metà strada fra Cina e Giappone.



Okinawa significa, letteralmente, 'una corda gettata nell'acqua'; una definizione che descrive in modo preciso il profilo stretto e contorto dell'isola.

7. IL KARATE: L'ARTE DELLA MANO NUDA

graduale e costante alterazione della popolazione. Alla fine del tredicesimo secolo, dal Giappone, fu importato il buddismo.

Dal 1340, Okinawa si trovò divisa in tre regni rivali. Dieci anni più tardi, il maggiore di questi regni avviò un accordo formale con la Cina, che prevedeva il pagamento d'un tributo, che fu ratificato dall'imperatore cinese nel 1372. Secondo i termini di quest'accordo, gli abitanti di Okinawa, come tutti gli altri 'vicini' della Cina, ad eccezione del Giappone, inviavano annualmente delegazioni sul continente per versare una tassa all'imperatore. A qualche nobile di queste delegazioni era concesso d'arrivare dalla costa fino al palazzo imperiale.

Alcuni giovani principi si iscrissero a Pechino nelle scuole per stranieri, dove rimasero a studiare la cultura, le arti e le scienze cinesi per molti anni, prima di tornare a casa. Fu così che molti tra i più importanti abitanti di Okinawa acquisirono le abitudini della vita di corte e delle città, oltre che la tradizione culturale della Cina.

Nel 1393, i cinesi inviarono una comunità di sacerdoti, artigiani e professionisti che si stabilì a Okinawa. Essi insegnarono alla popolazione locale le tradizioni cinesi, le tecniche di costruzione delle navi, di navigazione e di buona amministrazione. Inoltre, introdussero la carta, la penna e l'inchiostro, la lavorazione della ceramica e della lacca.

Nel 1429, dopo alcuni contrasti interni, l'isola fu unificata politicamente sotto un re, che diede origine alla prima dinastia (Sho). Quest'episodio segnò l'inizio dell'età dell'oro nella storia di Okinawa. Fu data via libera ai commerci e si costituì una rete di traffici che andava dal Giappone alla Cina, oltre che alle lontane terre dell'Indocina, della Thailandia, della Malesia, del Borneo, dell'Indonesia e delle Filippine.

Okinawa divenne la Venezia, o la Genova, dell'O-

riente: un grande centro per il commercio di legname pregiato, spezie, incenso, corna di rinoceronte, avorio, stagno e zucchero, provenienti dal sud dell'Asia. Queste merci si scambiavano con le ceramiche, i tessuti, le erbe medicinali e i metalli preziosi giapponesi, coreani e cinesi.

I navigatori e i mercanti di Okinawa si spinsero oltre la Cina e il Giappone, fino ai grandi porti dell'Asia orientale; particolare, questo, che gli abitanti di Okinawa d'oggi considerano molto importante nella storia delle loro arti marziali.

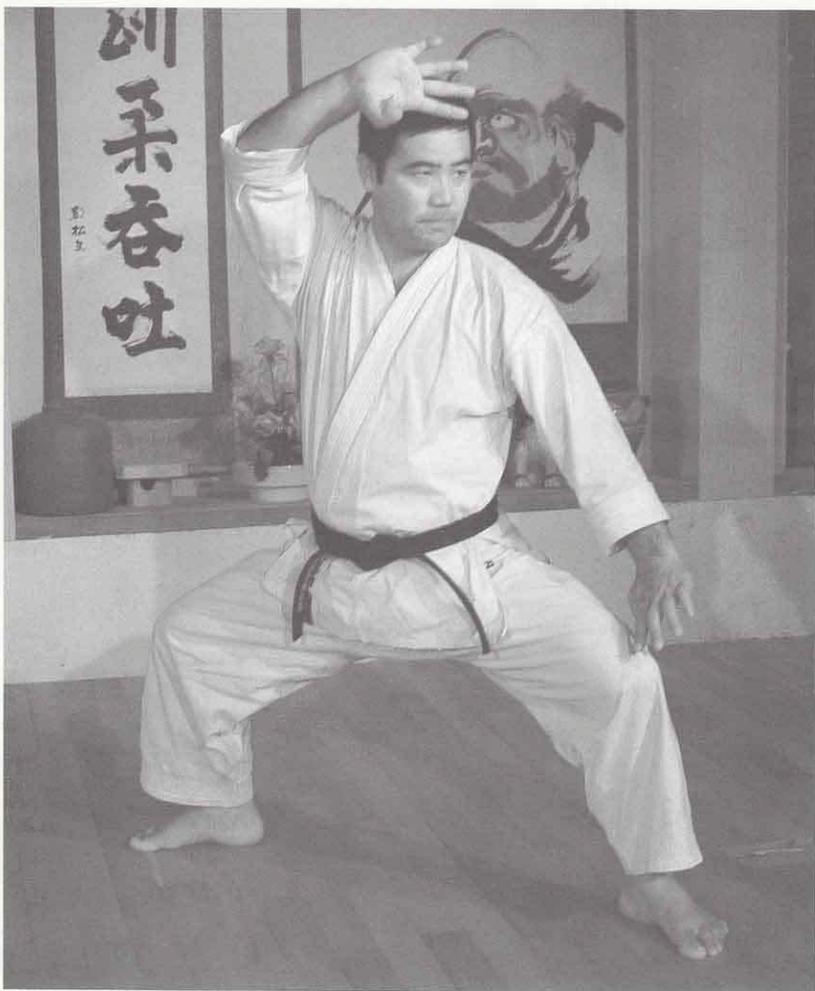
La proibizione delle armi

A quello stesso periodo risale un altro fatto di cruciale importanza. Intorno al 1470, il crollo della dinastia Sho diede origine a un periodo di turbolenza politica, terminato solo con l'instaurazione d'una nuova dinastia (pure Sho), nel 1477. Il nuovo re Sho Shin si trovò a fronteggiare i signori ribelli che erano rinchiuse nei loro castelli sparsi per l'isola.

Una delle sue prime mosse fu quella di bandire l'uso della spada per tutti, nobili e contadini. La mossa successiva fu quella d'ordinare la raccolta di tutte le armi, che furono messe sotto il suo controllo nel suo castello di Shuri. Infine comandò che tutti i nobili, ormai disarmati, andassero a vivere vicino a lui, nella capitale del regno.

È interessante notare come questa iniziativa politica di disarmare, prima, e di snidare, poi, i ribelli, abbia anticipato una serie di provvedimenti analoghi, che furono presi in Giappone con gli 'Editti della spada' di Toyotomi, nel 1586, e con gli ordini dello shogun Tokugawa di riunire i daimio a vivere nella capitale, nel 1634.

L'età d'oro d'Okinawa continuò fino al 1609, quando il Giappone, appena unificato, deluso dal rifiuto di Okinawa di riconoscere l'egemonia del nuovo shogun, invase e distrusse l'isola. Il re fu

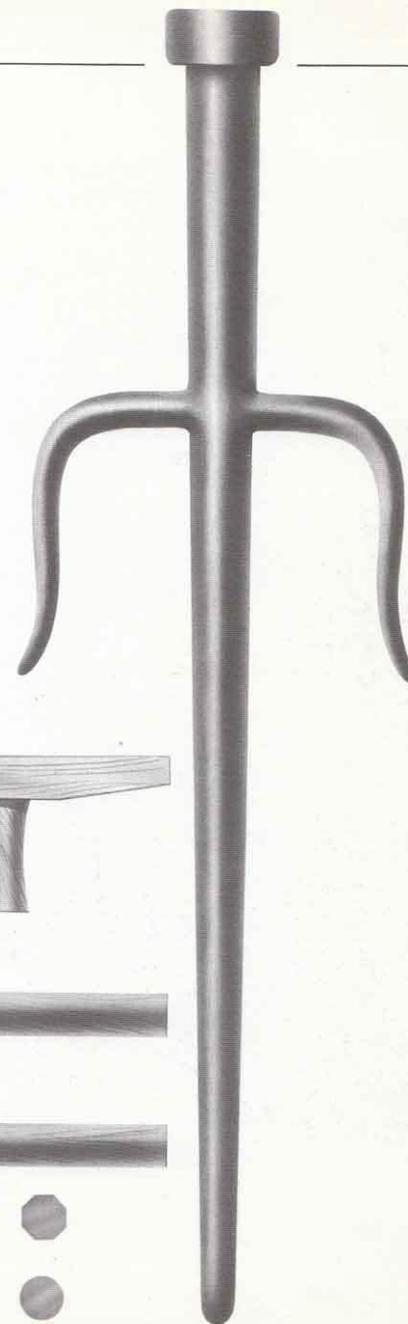


In questa postura, che è la penultima del *kata suparimpei*, uno degli allievi più esperti del *sensei* Higaonna illustra la grande somiglianza con le arti marziali cinesi. Questa è la classica postura cinese del cavaliere, con le mani che mimano gli artigli di un animale.

Il *sai* è un'arma che si pensa usassero i poliziotti per parare e, soprattutto, intrappolare le lame delle spade.

I *tuifu* o *tonfa* sono le impugnature delle macine per il riso. Sono particolarmente efficaci per difendersi da attacchi armati, ma si possono anche impiegare a scopo offensivo, per pugnalare.

Il *nunchaku* è un'arma fatta con due pezzi di legno, ciascuno lungo circa trenta centimetri, legati tra loro con una catena. L'arma viene fatta roteare rapidamente e l'effetto 'a colpo di frusta', che crea, è molto efficace.



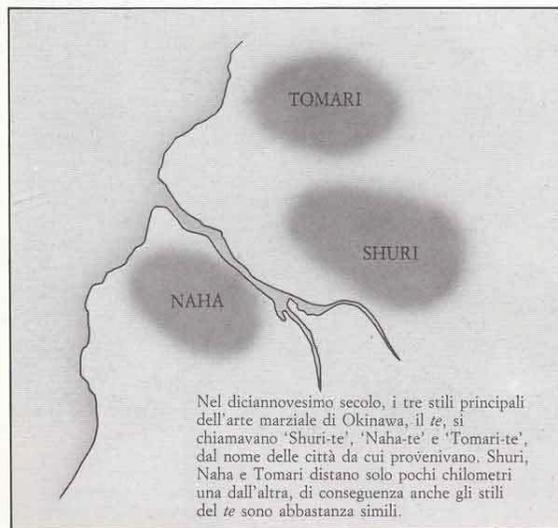
portato a Edo (l'antico nome di Tokio), dove rimase tre anni, e fu rilasciato solo dopo essere stato ridotto a fantoccio dei giapponesi.

Lo shogun, comunque, non costrinse gli abitanti d'Okinawa a sospendere il pagamento del tributo ai cinesi, e questo è tipico della natura contorta delle relazioni tra i due paesi. Al contrario, li obbligò a mantenere una facciata di lealtà verso di loro.

Quando arrivavano i diplomatici dal continente, i capi giapponesi s'eclissavano, nascondendo insieme qualunque cosa che avrebbe potuto tradire la loro presenza. I contatti indiretti con la Cina, che i giapponesi volevano e di cui avevano bisogno, continuarono attraverso Okinawa, ma questa aveva ormai perso la propria potenza economica e l'indipendenza

politica, essendo stata praticamente annessa al Giappone nel 1609.

Di vitale importanza per gli argomenti che andiamo a trattare è il fatto che i giapponesi mantennero il divieto di portare armi anche dopo il 1609 e tennero rinchiusa tutta la nobiltà nella città di Shuri. I samurai giapponesi avevano il permesso di portare le armi, ma per i nativi il divieto evidentemente si protrasse; Napoleone, nel 1816, sentendo dire che c'era una piccola nazione, chiamata Okinawa, dove la gente non usava le armi, osservò: «Non riesco a capire un popolo a cui non interessi la guerra». Al giorno d'oggi, molti maestri di karate considerano la proibizione delle armi, ordinata da uno dei primi re, come un atto di saggezza e non d'oppressione.



7. IL KARATE: L'ARTE DELLA MANO NUDA



Lo stoicismo della popolazione deriva probabilmente dal suo passato travagliato, che ne ha profondamente influenzato l'approccio alle arti marziali.

La terrificante distruzione di Okinawa durante la seconda guerra mondiale è solo l'ultimo capitolo d'una storia di continue dominazioni da parte di potenze straniere.



Il *sensei* Higaonna cammina nella postura del *sanchin*, trasportando dei pesi di ferro. Un tempo, al posto dei pesi, si trasportavano vasi pieni di sabbia.

L'arte della mano

Questo breve quadro storico costituisce lo sfondo ideale per parlare della grande tradizione di Okinawa: il *te*, o 'arte marziale della mano', in cui il corpo umano viene addestrato a trasformarsi, di volta in volta, in quell'arma di cui si ha bisogno per difendersi.

Gli archivi reali di Okinawa sono andati distrutti in un incendio durante la seconda guerra mondiale, assieme a quasi tutto il patrimonio culturale e architettonico dell'isola. Ciò ha fortemente ostacolato la ricerca di molti maestri di karate, che sono poi i principali studiosi della loro arte marziale. Fortunatamente, i maestri più vecchi avevano già studiato le antiche fonti e, dato che v'è una ricca tradizione orale sull'argomento, molte di quelle tradizioni si sono potute poi ritrascrivere. In parte, poi, è l'arte stessa, ora chiamata 'karate', o 'karate-do', a insegnarci molto delle proprie origini.

Il karate che conosciamo oggi, è il prodotto d'una sintesi, avvenuta nel diciottesimo secolo, tra l'arte del *te* di Okinawa e le arti cinesi del tempio di Shao Lin, nelle quali erano confluiti anche alcuni stili del sud, praticati a quel tempo nella provincia di Fukien. Negli ultimi sessant'anni, le arti marziali giapponesi hanno influenzato la pratica del karate in Giappone, ma non a Okinawa.

Si ritiene che il *te* risalga ad almeno mille anni fa.

Gli abitanti di Okinawa di quel tempo non erano ricchi e le armi scarseggiavano. La nazione era divisa e la necessità di difendersi deve aver rappresentato un grande impulso al sorgere d'un arte marziale locale. Più tardi, nel quindicesimo e sedicesimo secolo, quando gli abitanti di Okinawa incominciarono a recarsi in terre lontane, quest'arte dovette sicuramente entrare in contatto con le arti marziali dell'Asia meridionale e subirne l'influenza. Alcune tecniche del karate d'oggi sembrano provenire da

quella zona. Lo stile di Okinawa, comunque, è unico, e le influenze esterne sono sempre state rielaborate in conformità ai suoi principi di combattimento. Primo fra tutti, l'uso della mano (*te*) e, in particolare, del pugno chiuso.

Le differenze fra le arti marziali di Okinawa

Si ritiene che, quando il re Sho Shin disarmò i nobili e li riunì nella città di Shuri, a Okinawa siano nati due movimenti: da una parte i nobili, che studiarono e svilupparono il combattimento senz'armi del *te*; dall'altra contadini e pescatori, che crearono una sorta di arsenale, trasformando i comuni strumenti da lavoro (correggiati, macine, falci, briglie e pagaie) in armi letali.

Sia le arti con le armi, sia quelle senza, erano praticate nella più assoluta segretezza, e nell'ambito di ciascuna classe sociale. Il *te* era praticato dai nobili che stavano a corte, mentre il Ryukyu bujutsu (l'arte marziale di Ryukyu) era diffuso fra il popolo.

Ancora nel ventesimo secolo, molti fra i più grandi maestri di karate, in particolare Chotoku Kyan,

Per eseguire il pugno da combattimento, il karateka deve chiudere strettamente le dita e ricoprire indice e medio con il pollice. Per colpire, si tiene l'avambraccio in linea con le nocche della mano. Il polso va tenuto rigido, perché non si pieghi.



erano e sono discendenti dalle nobili e reali famiglie della città di Shuri.

A Okinawa, la prima esibizione d'arti marziali cinesi che si ricordi avvenne nel 1761. Esistono diversi aneddoti sui maestri di *te* di quell'epoca. Si sa che alcuni di questi, fra cui Chatan Yara, studiarono nella provincia di Fukien, in Cina. Un grande maestro cinese, Kusanku, passò sei anni a Okinawa. Nel diciannovesimo secolo l'arte del *te* incominciò ad essere conosciuta con il nome di Tang-te o 'mano cinese'.

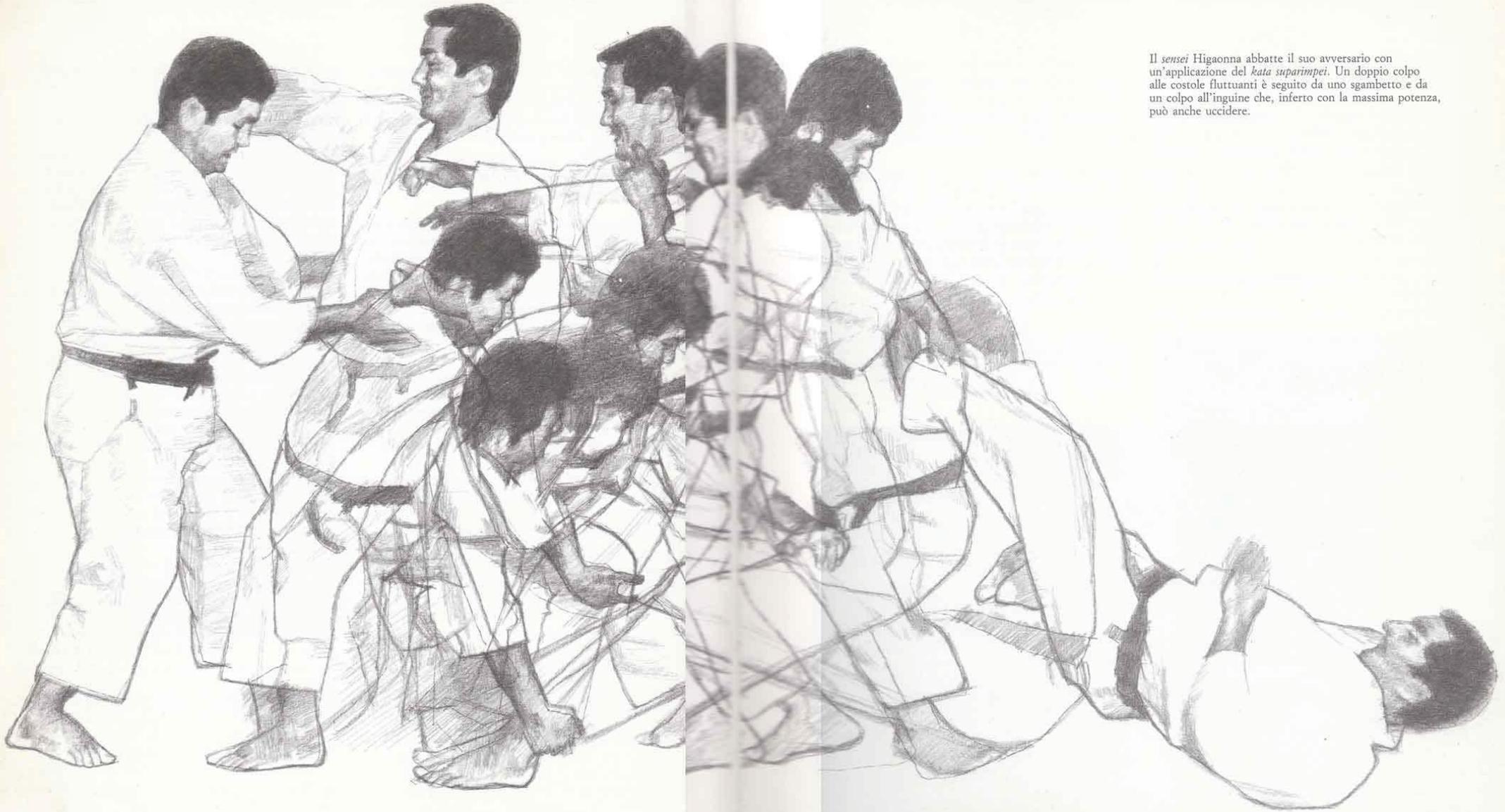
Anche se le arti venivano praticate in gran segretezza in luoghi nascosti, di notte o prima dell'alba, nei tre centri urbani intorno alla capitale incominciarono a svilupparsi tre stili distinti. Lo Shuri-te, l'arte di Shuri, veniva praticato dai samurai di corte, mentre nella vicina città portuale di Naha e in quella di Tomari si svilupparono stili autonomi. La loro differenza risale probabilmente alle diverse influenze della tradizione cinese. Esistono prove sufficienti per affermare che lo Shuri-te deriva dalla lotta del tempio di Shao Lin, mentre il Naha-te (l'arte di Naha) comprende tecniche morbide, d'origine taoista, come gli esercizi respiratori per il controllo del *ki*, la forza vitale (*chi*, in cinese). Il Tomari-te (l'arte di Tomari) raccoglie in sé elementi d'entrambe le tradizioni.

È importante notare, comunque, che le città di Shuri, Naha e Tomari distano solo pochi chilometri l'una dall'altra, e che le differenze fra i rispettivi stili non sono sostanziali, ma semplicemente di forma. Gli scopi e i metodi del karate di Okinawa sono assolutamente identici, pur nella diversità degli stili.

Verso la fine del diciannovesimo secolo i nomi degli stili cambiarono di nuovo. Le arti di Shuri e Tomari si fusero sotto un unico nome, 'shorin-ryu', che significa 'la scuola del flessibile pino'. Il Naha-te si chiamò 'goju-ryu', 'la scuola dura e la scuola morbida', e fu perfezionato dal maestro Higaonna

7. IL KARATE: L'ARTE
DELLA MANO NUDA

Il *sensei* Higaonna abbatte il suo avversario con un'applicazione del *kata suparimpei*. Un doppio colpo alle costole fluttuanti è seguito da uno sgambetto e da un colpo all'inguine che, inferto con la massima potenza, può anche uccidere.



Kanryo. Lo shorin-ryu si divide in parecchi stili, lievemente differenti l'uno dall'altro, mentre il goju-ryu si pratica sostanzialmente in un unico stile. A Okinawa e in Giappone si è sviluppata anche una scuola che ha fuso i due stili, facendoli oggetto d'un unico insegnamento. Quella giapponese, sotto la guida di Mabuni, è nota col nome di 'shito-ryu'.

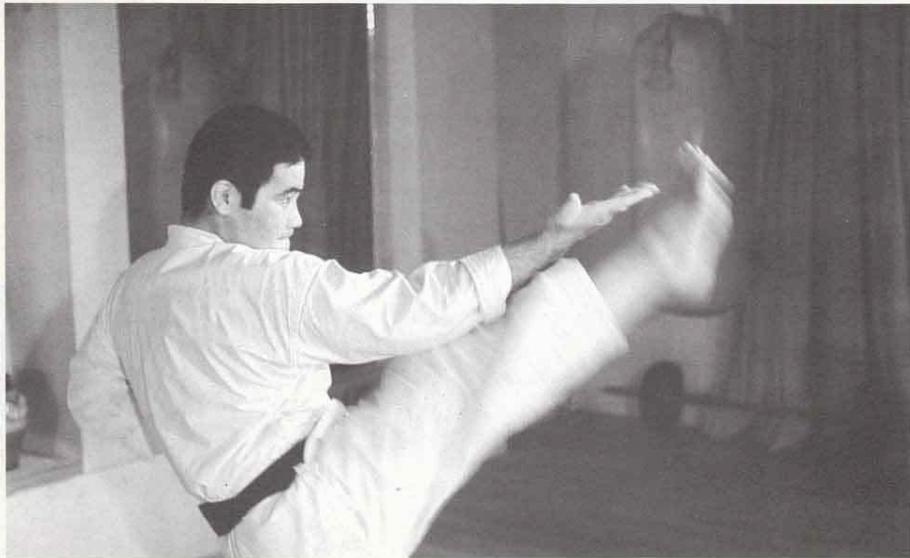
Si è soliti dire che lo stile shorin-ryu è più leggero e veloce del goju-ryu e che ha posture più alte. I *kata*, cioè le forme, nei due stili differiscono di poco: nel goju-ryu i movimenti sono più rotondi, il braccio e la gamba sono più piegati e viene data grande importanza alla respirazione. Comunque, osservando vecchie fotografie, è possibile notare come sia sempre regnata l'amicizia fra maestri, anche se di stili diversi, e tuttora ogni buon istruttore non fa che porre l'accento sulla solidarietà fra karateka (letteralmente: 'uomini-karate'). Nel 1935, un

comitato di maestri dei diversi stili di Okinawa si riunì per decidere un nome unico per la loro arte. La chiamarono 'karate', che significa arte di difesa 'a mano nuda' o 'senz'armi'. Alcuni maestri aggiungono al nome il suffisso giapponese -do, 'la via'.

Oggi, a Okinawa, il karate è ancora assai praticato. La distruzione del patrimonio storico dell'isola durante l'orribile battaglia tra giapponesi e Alleati nel 1945, non ha fatto altro che rafforzare nella gente l'amore per la propria tradizione culturale, fatta di danze, musica e karate.

Come nel passato, i maestri di karate sono fra le

Il *sensei* Higaonna mostra una perfetta esecuzione del calcio frontale al mento, mantenendo la mano in posizione di guardia. A causa dell'alta velocità del calcio, l'immagine della gamba risulta sfocata.



7. IL KARATE: L'ARTE DELLA MANO NUDA

persone più stimate di Okinawa, e i *dojo*, le sale d'addestramento, abbondano nelle città ricostruite di Naha e Shuri. Anche se oggi non esiste più la figura del sommo maestro unico, tra i vari maestri regnano molta amicizia e poca competitività.

I dojo

I *dojo*, o palestre, degli istruttori sono, secondo i canoni tradizionali, piccole sale quasi sempre in legno. Le pareti sono decorate con le armi tradizionali di Okinawa e con strumenti d'allenamento come *bushi*, manubri di pietra e *makiwara*.

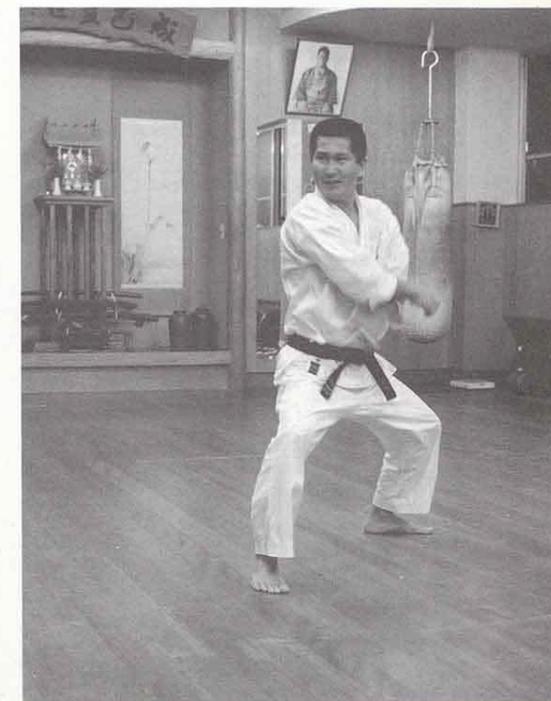
In posizione d'allenamento (a sinistra) la gamba posteriore è diritta, con il piede ruotato a 45 gradi. La gamba avanzata, piegata al ginocchio, abbassa tutto il corpo; il piede davanti è diritto.

Nella forma di combattimento della prima postura (*in basso*) le gambe sono piegate alle ginocchia con i piedi lievemente rivolti in fuori. Il peso grava sul centro e la postura è bassa.



Il *bushi* è un vaso in ceramica, di solito pieno di sabbia, che viene preso e portato in giro per rinforzare i muscoli delle dita e delle mani. I manubri di pietra sono come pesanti martelli con la testa di pietra. Si usano, tenendoli dalla parte del manico di legno e ruotandoli, per rinforzare polsi e avambracci. I *makiwara* sono solidi pali di legno di quercia fissati nel pavimento. Gli ultimi 15 centimetri, fino alla cima, sono avvolti con una corda: lì ci si allena a dare pugni, con forza e ritmo, per rinforzare le nocche.

Fuori dalla scuola sono appese delle scritte fatte a



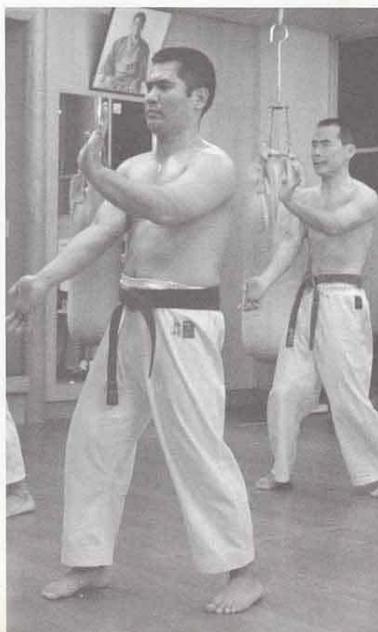
mano con il nome del maestro e dello stile; all'interno del *dojo*, al centro, c'è sempre un ritratto di Dharuma (il nome giapponese di Bodhidharma) affiancato dalla foto del maestro. A completare il 'santuario', come prescrive il costume cinese d'avere sempre spiriti guardiani a protezione della sala, fuori dal *dojo* ci sono spesso un paio di statue raffiguranti i leoni di Okinawa accovacciati. Uno, con la bocca serrata, sta inspirando, mentre l'altro, con un'espressione ringhiosa e la bocca aperta, sta espirando.

Nel *dojo* occorre mantenere un atteggiamento d'assoluto rispetto. Gli studenti si tolgono le scarpe e s'inclinano davanti ai ritratti; dopo la lezione riordinano e puliscono il pavimento e le pareti. Molti *dojo* di Okinawa hanno le pareti tappezzate di grandi cartelli, su cui sono scritte le regole della palestra: 'purifica la tua mente'; 'impara la perseveranza allenandoti diligentemente e superando le difficoltà'; 'tieni pulita la scuola e la tua uniforme'; 'il karate incomincia e finisce con la cortesia'; 'durante la pratica, libera la tua mente dai pensieri egocentrici, e armonizza respiro e azione'; 'fai pratica con tutta la tua forza e la tua dedizione'; 'il *dojo* è quel luogo sacro dove lo spirito si può affinare e ingentilire'. Ai nuovi studenti si chiede d'impararle a memoria; ai più anziani di metterle in pratica.

Nei *dojo* c'è quasi sempre qualcuno che fa pratica da solo, o in piccoli gruppi. Il maestro tiene la sua lezione quasi tutte le sere e nei fine settimana.

Questa postura (a destra, in alto) viene comunemente detta la 'posizione del gatto', perché da qui il karateka può lanciarsi all'attacco. Quasi tutto il peso cade sul piede retrostante, che spingerà il combattente in avanti o di lato. Il piede davanti è praticamente libero e può sferrare calci.

Il *sanchin* (a destra) è la più completa postura difensiva dello stile goju-ryu. Entrambe le gambe sono lievemente piegate, con le ginocchia convergenti e il bacino ruotato in avanti e verso l'alto. In questa posizione si possono sostenere colpi provenienti da tutte le angolazioni.



Spesso gli allievi sono divisi tra principianti ed esperti. A volte, iniziano la lezione tutti insieme per poi dividersi in due o più gruppi. In questo modo, i principianti hanno modo d'imparare, osservando gli allievi più esperti al lavoro.

Gli studenti iniziano la lezione stando seduti, in fila, e rivolgendo un inchino al ritratto al centro del *dojo* e al loro maestro. Seguono pochi minuti di sosta di meditazione o *zazen*, un altro inchino e infine s'incomincia con l'invito ad alzarsi in piedi.

Gli esercizi di riscaldamento

Gli esercizi di riscaldamento s'eseguono con la massima cura e sistematicità. S'esercitano dapprima le piante e le punte dei piedi (assumendo via via tutte le posizioni che servono per colpire con i piedi). Si passa poi alle diverse articolazioni, con esercizi di allungamento, contrazione e rilassamento dei muscoli e dei tendini. Si lavora sulle caviglie ruotando il piede e forzandolo verso l'alto. Si fanno ruotare le articolazioni del ginocchio e si preme con le mani per spingerle all'indietro contro la rotula.

Gli allievi stanno sulle punte dei piedi, quindi si flettono lentamente fino ai fianchi per far lavorare i muscoli delle gambe. Ruotando la gamba intera si scioglie l'articolazione dell'anca; poi s'esegue una serie d'esercizi, simili a quelli degli atleti, per sciogliere i tendini del ginocchio e di tutta la gamba.

La colonna vertebrale viene allenata con metodo: in avanti (toccando le punte dei piedi con le mani), all'indietro (piegandosi indietro con le mani poggiate sulle reni), e di lato (stendendo un braccio oltre il capo e inclinando lateralmente il busto e la testa).

A questo punto si scioglie il collo, lasciando cadere la testa in avanti (senza respirare). La si rialza (inspirando) e la si flette indietro (espirando). Si torna nella posizione originaria (senza respirare) e si ripete il movimento. Poi si piega il collo da ciascun lato,

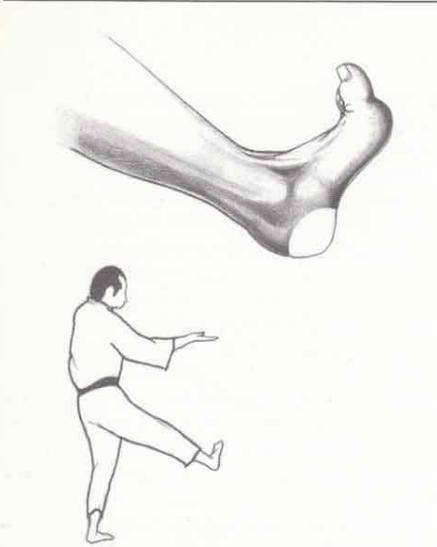
in avanti e a destra, in avanti e a sinistra, ripetendo tutto il movimento più volte. Per finire, si flette il collo lateralmente (proprio come quando si flette il busto nel piegamento laterale della colonna), mantenendo la colonna diritta. A quest'esercizio segue la rotazione del capo in un cerchio completo, con respirazione libera, occhi e bocca aperti, in entrambe le direzioni.

Gli esercizi delle braccia s'eseguono con le mani chiuse, a formare il 'pugno del karate': si piegano le ultime due falangi, poi quelle delle nocche, avvolgendo strettamente le dita nelle palme chiuse; il pollice si piega sopra l'indice e il medio. I pugni chiusi si portano all'altezza del petto, con i gomiti all'altezza delle spalle. Da questa posizione, si lascia partire il pugno lungo una traiettoria orizzontale, con il gomito sempre flessso, dando un immaginario colpo all'indietro.

L'esercizio si ripete poi in verticale. Il pugno chiuso viene tenuto, con il pollice in basso, in posizione verticale accanto all'orecchio, pronto a scattare verso l'esterno e verso il basso. All'ultimo momento, il polso viene ruotato, per imprimere il caratteristico effetto a 'colpo di frusta' d'un colpo di karate. Si presta molta attenzione nel dare il colpo, come nel tornare indietro; ciò aumenta molto l'effetto ed esercita a contrarre i muscoli delle braccia.

Lo sforzo provocato dagli esercizi per le braccia può causare dei crampi alle mani; per eliminarli basta sbattere le dita velocemente. Per finire, si esercitano le articolazioni delle spalle, ruotando alternativamente le braccia in avanti e all'indietro.

A questo punto si può dire che tutte le articolazioni, i muscoli e i legamenti principali sono stati riscaldati. Questi esercizi sono sufficienti a migliorare il funzionamento dei polmoni, del cuore e dell'apparato digerente. Ma il karateka continua ad allenarsi, coinvolgendo tutto il corpo, per allungare nello stesso tempo muscoli, articolazioni e tendini. A



TECNICHE CON I PIEDI

Il tallone è una parte del piede molto dura, praticamente insensibile. Viene usato per colpire in avanti e, talvolta, verso il basso, con le dita del piede flesse verso l'alto.

La parte anteriore della pianta del piede è quella più frequentemente usata per colpire. Le dita sono piegate verso l'alto e il piede scatta in avanti in un calcio frontale al centro del corpo dell'avversario, o in un calcio laterale. Anche questo è un punto molto duro e poco sensibile, in grado d'assorbire un impatto molto forte.

Le dita si possono usare contro bersagli morbidi, come lo stomaco o l'inguine, per dare calci frontali che abbiano l'effetto d'una pugnalata.

Flettendo le dita verso il basso, si può usare il collo del piede in calci frontali o laterali. Tuttavia il collo del piede è un punto troppo fragile per essere usato contro obiettivi duri, ossei.

La parte laterale del piede s'usa solo nei calci laterali verso la parte centrale del corpo. Per eseguire alla perfezione il calcio occorre piegare l'alluce verso l'alto e il mignolo verso il basso. Il piede va tenuto il più possibile orizzontale rispetto al punto dell'impatto.



questo scopo esegue calci alti, in avanti, di lato e all'indietro, alza le ginocchia al petto, ed esegue altri movimenti di combattimento. Ci sono tantissimi esercizi di ginnastica a terra, tra cui le flessioni sulle braccia, volti a sviluppare l'elasticità della schiena e delle gambe. Movimenti che prolungano la tensione dei muscoli delle mani, delle braccia, del torace (muscoli pettorali), dello stomaco e delle gambe, si combinano con esercizi di respirazione per sviluppare il *ki*, o energia vitale. *Ki* è la traslitterazione giapponese del termine cinese *chi*.

Il riscaldamento è la parte più importante della preparazione d'un allievo, e serve a sviluppare la sua forza. Per questo, ciascun esercizio viene ripetuto molte volte, finché i principianti non raggiungono il livello necessario per proseguire. In questo modo, gli allievi diventano veramente più forti e più flessibili, lezione dopo lezione. Inoltre, i principianti più pigri capiscono subito l'aria che tira. Per dimostrare che tutto questo ha una logica, molti insegnanti lavorano insieme con gli allievi durante la lezione. Un'altra caratteristica importante di questi esercizi, è che rendono il corpo del karateka sufficientemente sciolto da poter eseguire le tecniche di combattimento che seguiranno. Praticare il karate a un buon livello richiede grande agilità e forza allo stesso tempo. Un corpo sciolto ed elastico assorbe i colpi, le cadute e lo stordimento molto più rapidamente d'un corpo rigido e freddo.

L'insegnamento del karate

Durante l'insegnamento del karate il maestro cerca soprattutto di far comprendere all'allievo come ogni parte del corpo possa essere usata come un'arma, per difendersi o per uccidere. Benché la filosofia del karate insegni l'importanza di non combattere, il corpo viene comunque trasformato nell'arsenale più completo che si possa immaginare. Le tecniche del karate insegnano all'allievo a usare queste armi naturali nei modi più disparati, a scopo difensivo.

La prima cosa ch'egli deve sapere è come adottare una corretta postura, da cui poter attaccare o difendersi. Nel karate esistono molte posizioni di combattimento; nel goju-ryu le più usate sono quattro, nello shorin-ryu sono tre. Nella prima, una tipica postura preparatoria, la gamba davanti, piegata, viene portata davanti al busto; la gamba dietro è diritta e il piede aderisce al pavimento, formando un angolo di quarantacinque gradi. La posizione è bassa; l'attacco viene sferrato con uno scatto. Il peso cade soprattutto sul piede davanti.

Anche la seconda postura di base è bassa, ma qui le gambe sono aperte e piegate, con i piedi leggermente divaricati. Il busto, tenuto eretto in posizione centrale, ha il peso distribuito in modo uniforme.

La testa e il tronco ruotano di circa centottanta gradi, per difendersi o contrattaccare. È una postura di combattimento di grande importanza e stabilità, ottima sia come posizione di partenza sia come posizione di arrivo.

La terza è una postura alta, con le gambe leggermente piegate e un piede davanti all'altro. Il piede posteriore sopporta la maggior parte del peso, lasciando il piede davanti libero di calciare all'improvviso o di spostare il corpo in avanti, in un'azione d'evasione. Questa è la posizione di base per il combattimento, spesso chiamata la 'posizione del gatto', perché permette al praticante di scattare, qualora la situazione lo richieda.

Infine, i praticanti dello stile goju-ryu adottano una posizione detta *sanchin-dachi* (*dachi* vuol dire 'posizione'). In essa i piedi distano circa trenta centimetri, l'uno spostato in avanti e lateralmente rispetto all'altro. Entrambi i piedi sono rivolti all'interno; le ginocchia sono lievemente piegate e ravvicinate; il bacino è ruotato in avanti e le braccia sono davanti al corpo, con i gomiti quanto più è possibile vicini; i pugni sono chiusi con il pollice verso l'alto. Questa è la miglior postura di difesa, nella

PUGNO

In un pugno dato in modo corretto, l'urto con l'avversario è sostenuto dalle prime due nocche. Queste e il polso devono trovarsi allineati, altrimenti il polso può cedere all'impatto.



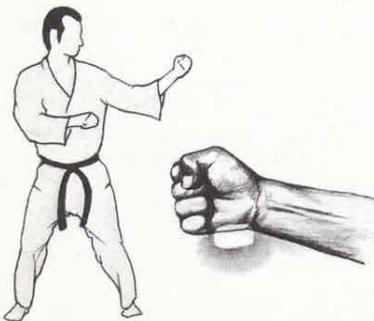
PUGNO ROVESCIATO

Nel karate il pugno si può dare con un movimento rovesciato e verso il basso. Questo colpo è utile nei combattimenti corpo a corpo, quando si mira alle tempie e al viso. Non lascia il corpo scoperto.



MANO A MARTELLO

La parte laterale della mano è forte e sensibile e può essere impiegata per colpire la testa.

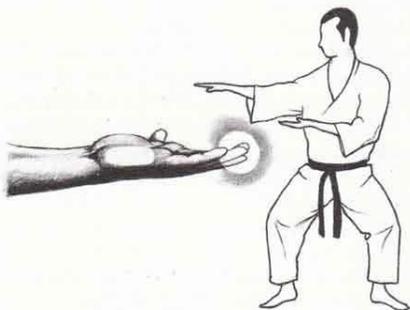


MANO A COLTELLO (1)

Se la palma e le dita vengono tenute allineate con il polso, la mano diventa un'arma potente. La mano (*in alto*) colpisce verso l'interno, 'pugnalandosi' l'avversario al collo o all'inguine. Queste tecniche con la mano aperta, vengono chiamate nel karate 'mano a coltello'.

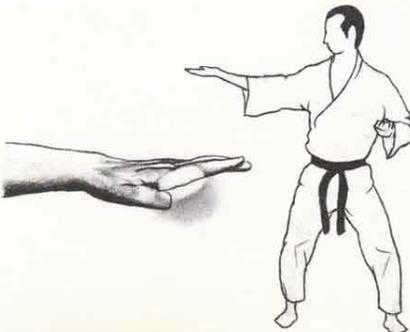
MANO A COLTELLO (2)

Il lato della mano, ossuto e insensibile, s'usa per dare colpi secchi al collo o alle costole fluttuanti. Con la mano in posizione orizzontale, la punta delle dita colpisce stomaco, viso e occhi.



MANO A COLTELLO (3)

Il bordo e l'articolazione del dito indice sono estremamente efficaci negli attacchi orizzontali, in combattimenti ravvicinati.



7. IL KARATE: L'ARTE DELLA MANO NUDA

quale il karateka può assorbire colpi da qualsiasi angolazione, rimanendo sempre immobile e con i piedi ben ancorati per terra. Tutta una serie di *kata* si basa su questa postura, che verrà trattata più in dettaglio alla fine del capitolo.

Dopo aver adottato una di queste posture, gli allievi incominciano a praticare le tecniche di base: i colpi con i piedi, quelli con le mani e le parate. Queste tecniche si praticano spesso in combinazione con altre, ma è più semplice descriverle separatamente.

I colpi con i piedi

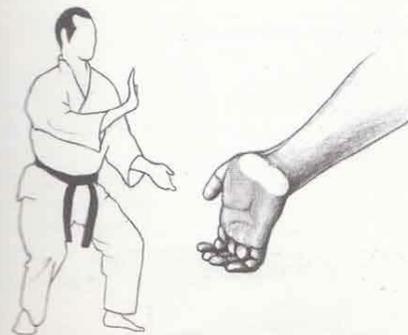
Nel karate, i calci vengono indirizzati verso bersagli bassi, alla vita o sotto la cintura. Nei calci frontali, il ginocchio s'alza molto in alto e il piede, proiettato in avanti, colpisce e torna in posizione verticale prima ancora d'abbassare il ginocchio; poi ritorna a terra. Il colpo può esser dato con la punta del piede, con la pianta o con il tallone. Concentrandosi sia sul movimento d'attacco sia su quello

di ritorno, s'aumenta la velocità del calcio, evitando così che il piede possa essere afferrato dall'avversario e si può riassumere immediatamente una posizione stabile. I bersagli sono gli stinchi, l'inguine, l'ombelico e il plesso solare. È abbastanza facile, anche se rischioso, portare il calcio fino al mento dell'avversario. Tutti i calci, se eseguiti correttamente, sono estremamente efficaci, ma è più difficile trovare la velocità e la precisione necessarie con le gambe che con le braccia. L'apprendimento di queste tecniche richiede, di conseguenza, molto tempo.

I calci laterali fondamentali sono di due tipi. Uno è circolare: il ginocchio viene sollevato in avanti e ruotato di novanta gradi, il piede parte per colpire l'avversario sul fianco o, talvolta, alla tempia. In questo calcio molto veloce si colpisce o con la pianta o col dorso del piede. L'altro è un vero calcio laterale e s'esegue spostando il peso del corpo su un solo piede, ruotando di novanta gradi e, contemporaneamente, sollevando l'altro piede all'altezza del ginoc-

BASE DELLA PALMA

La base della palma della mano aperta può essere diretta contro l'inguine dell'avversario, nei combattimenti ravvicinati, mentre l'altra mano, rivolta verso l'alto, colpisce la clavicola. Nelle arti marziali cinesi questa tecnica viene detta 'la postura della tigre'.



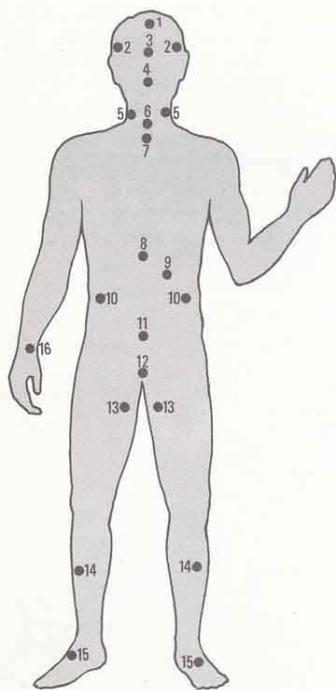
DITA UNITE

Le dita si possono tenere serrate, a mo' di becco d'uccello, per colpire al viso l'avversario. Lievemente aperte, assomigliano a un artiglio e si usano per lacerare o cavare gli occhi. In questo colpo la mano è in posizione orizzontale.



Il disegno illustra i punti vitali più noti, che i maestri d'Okinawa insegnano ai loro allievi. Si tratta d'uno schema molto semplificato, a uso dei principianti.

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| 1 cranio | 9 angolo sternale |
| 2 tempia | 10 costole fluttuanti |
| 3 dorso del naso | 11 addome |
| 4 base del naso | 12 inguine |
| 5 lati del collo | 13 parte interna della coscia |
| 6 pomo d'Adamo | 14 tibia |
| 7 trachea | 15 collo del piede |
| 8 plesso solare | 16 polso |



chiodo. Una volta raggiunta questa posizione, la gamba può essere lanciata verso l'esterno in modo che il lato del piede colpisca l'avversario al ginocchio, all'inguine, allo stomaco o al torace.

È a questo punto che entrano in gioco gli esercizi con la punta dei piedi descritti prima, perché curvando la punta dei piedi si colpisce con il lato anziché con la pianta del piede.

Questi due calci laterali, come quello frontale, sono presenti anche nel kalaripayit dell'India del sud e nella lotta del tempio di Shao Lin.

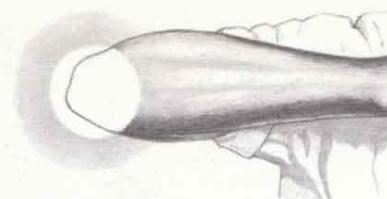
Il calcio all'indietro s'esegue come il secondo calcio laterale, con la differenza che il piede va all'indietro e colpisce con il lato o con il tallone. I calci verso il basso s'usano talvolta per porre fine al combattimento, quando l'avversario è a terra, o per colpire inaspettatamente la punta o il collo del suo piede.

Oltre a questi calci fondamentali, ci sono quelli combinati e quelli al volo. Anche qui, troviamo gli stessi movimenti della lotta cinese di Shao Lin.

I calci s'usano soprattutto negli attacchi a distanza, quando l'avversario dista almeno un metro. Per quanto potenti siano, è molto più difficile però raggiungere il bersaglio con i piedi che con le mani; e proprio di colpi con le mani il karate, arte della mano nuda, possiede una grande varietà.

↳ I colpi con le mani

Il colpo fondamentale del karate è quello con il pugno chiuso. In pratica, per dare un pugno, si tira indietro un braccio e contemporaneamente si spinge in avanti l'altro. Quest'azione dà un'enorme potenza al colpo. È come se l'energia del braccio tirato indietro attraversasse la schiena, tenuta ben dritta, e arrivasse al braccio che attacca. Ruotare di centottanta gradi il pugno, prima del contatto, conferisce al colpo ancor più forza. Il pugno lungo



COLPI CON I GOMITI

Quando si colpisce con il gomito (*in basso*), la palma della mano dev'essere di fronte alla spalla. Se fosse ruotata di 90 gradi, di fianco alla testa, l'impatto potrebbe danneggiare le ossa del braccio.



Il colpo base con il gomito viene inferto alla cassa toracica (*a destra*). In risposta a un attacco da dietro, il gomito si può indirizzare con forza all'indietro (*a destra, in centro*). Se la mano si trova sul corpo, il gomito si può ruotare all'indietro in una parata o in un colpo molto tagliente (*all'estrema destra*). Portare il gomito dall'alto verso il basso (*a destra, in alto*), è un movimento rischioso, che può danneggiare le ossa.



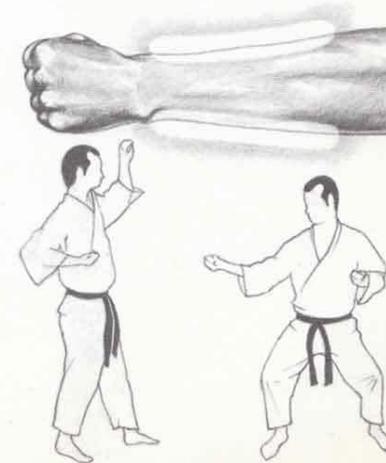
COLPI CON LE GINOCCHIA

L'attaccante mette le mani dietro la testa dell'avversario e l'abbassa per farla scontrare con il ginocchio che sale. L'impatto avviene nel punto evidenziato (*a destra, in basso*). Dopo il colpo, le mani vanno riportate oltre il punto dell'urto, ai lati del corpo (*a sinistra, in basso*).



TECNICHE DI PARATA

La maggior parte delle parate s'esegue con uno dei due lati dell'avambraccio (*in basso*). L'avambraccio si può ruotare verso l'alto d'un quarto di giro per deviare un pugno in arrivo (*a sinistra, in fondo*), oppure verso il basso per deviare calci o pugni bassi (*a destra, in fondo*).



LA FILOSOFIA DEL SENSEI HIGAONNA

Il *sensei* Higaonna è nato nel 1940. Suo padre, poliziotto, fece rifugiare la famiglia nel sud del Giappone prima che gli americani invadessero Okinawa nel 1945. La famiglia tornò nella città di Naha poco dopo l'olocausto di Okinawa.

Higaonna racconta il suo primo incontro con il karate durante la giovinezza:

«La prima volta che vidi praticare il karate avevo tredici anni. Mio padre stava insegnando un *kata* a un caro amico, in casa nostra. I colpi dati con i piedi e con i pugni erano pieni di potenza, e io pensavo che il karate fosse una cosa meravigliosa. Incominciai a praticarlo semplicemente perché volevo diventare più forte.

Fui molto fortunato ad avere buoni istruttori e compagni più esperti, attraverso i quali scoprii che cosa meravigliosa fosse il karate, e decisi che era ciò che volevo fare per tutta la vita.

Non avevo alcun progetto riguardo al fatto di diventare maestro. Amavo il karate, volevo praticarlo per sempre e perfezionarmi attraverso questa pratica. Quando pensai per la prima volta di guadagnarmi da vivere con il karate avevo venticinque anni. A quel tempo m'ero appena laureato e davo quattro lezioni al giorno al *dojo* Yoyogi, a Tokio. Dovevo insegnare a circa mille studenti, il che non mi lasciava tempo per nessun altro tipo di lavoro, così diventai un professionista».

In quel periodo i maestri d'Okinawa stavano per adottare il sistema di valutazione giapponese per gradi corrispondenti alle cinture colorate, che termina con la cintura nera, a sua volta distinta in dieci dan. Il *sensei* Higaonna portava una cintura bianca (da principiante) da molti anni. Era appena ventenne quando il suo maestro decise di valutarlo e gli assegnò una cintura nera di quarto grado.

Higaonna insegnò a Tokio per quindici anni e, contemporaneamente, fondò una federazione

internazionale di goju-ryu d'Okinawa. Ma nel 1980 decise di tornare a Okinawa. Ne spiega le ragioni:

«Lo scorso anno la FAJKO (*Federation All Japan Karate-do Organization*, Federazione di tutte le organizzazioni giapponesi di karate-do) ha incominciato a cambiare la sua politica a favore solo del karate a orientamento sportivo. Fino allo scorso anno, i vari stili controllavano le rispettive organizzazioni. Da allora, però, si sono organizzate sotto la FAJKO, che a sua volta, adesso, le controlla.

Io non rifiuto in assoluto il karate inteso come sport. Però il karate è qualcosa di profondo e, se ci si deve ritirare dopo averlo praticato come sport, perde completamente il suo significato. A noi interessa che si possa continuare a praticarlo anche fino a ottant'anni. Il nostro scopo non è quello di vincere un torneo contro qualcuno.

Non dico che nello sport non ci sia una parte di preparazione mentale, però si dà soprattutto importanza al fatto di vincere contro un avversario in una competizione. Il nostro proposito è quello di imparare in modo corretto e di trasmettere alle generazioni future le tecniche giuste e i *kata* che ci sono stati tramandati dalla tradizione. Naturalmente vogliamo anche allenarci sia mentalmente sia fisicamente.

L'ideale sta nel non metterci in una situazione in cui usare il karate. Dobbiamo cercare d'evitare con ogni mezzo questo tipo di situazioni. Comunque, se veniamo attaccati, non abbiamo altra scelta che difenderci. Lo scopo del karate è la difesa, per questo ogni *kata* incomincia con un movimento difensivo. C'è un vecchio detto giapponese, che recita: *karate niwa sente nasbi*, cioè 'nel karate non dobbiamo mai fare la prima mossa'. In caso d'attacco, dobbiamo controllare l'aggressore per difenderci. Il karate è una filosofia di pace.

È un'arte marziale difensiva che non fa uso d'armi. Chi conosce a fondo tutti gli aspetti di quest'arte viene chiamato *bushi*, a Okinawa. In Giappone *bushi* significa

7. IL KARATE: L'ARTE DELLA MANO NUDA

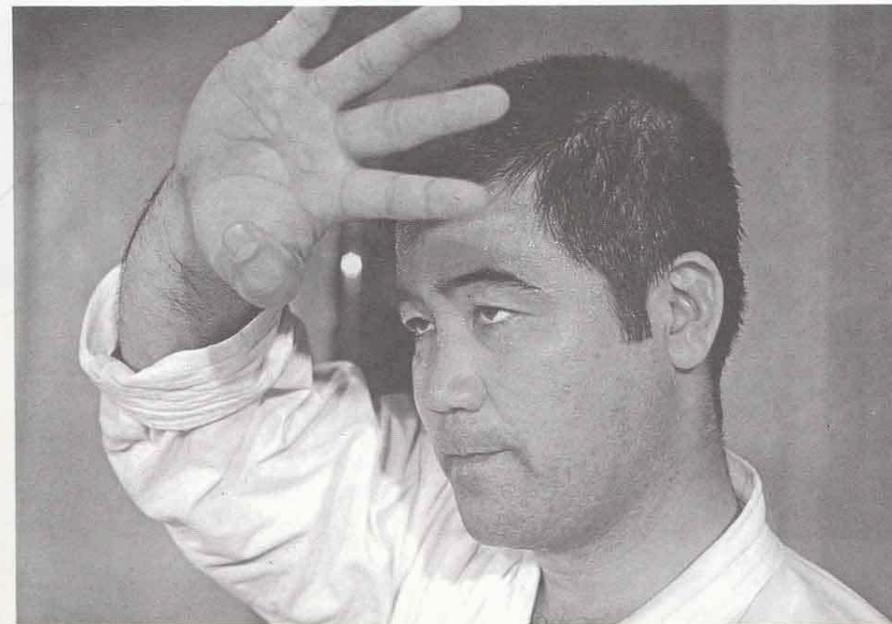
'samurai', mentre a Okinawa è qualcuno che ha trovato il modo giusto di vivere e, grazie all'esercizio del karate, ha raggiunto la pace. Per acquisire questa condizione mentale è necessario l'allenamento.

Il karate è la mia vita. È il mio argomento di studio. È come una nuvola, in cui non s'afferra nulla di materiale. Io sfido il karate praticandolo ogni giorno, e cerco di trarne ogni volta qualcosa, anche se la maggior parte delle volte non ci riesco.

Il *sensei* Higaonna dà molta importanza all'allenamento della palma e delle articolazioni della mano. Ogni mattina passa più di un'ora prima a colpire una pietra con le palme delle mani, poi a dare pugni contro una solida sagoma di legno chiamata *makiwara*, frizionandosi spesso con un olio cinese le callosità.

Il karate è molto difficile, ma il suo scopo è quello di allenare la mente e il corpo.

Quando pratici, ti poni la meta di ripetere una cosa cento volte, poi arrivi alla sessantesima o settantesima ripetizione, sei stanco e cominci a perdere concentrazione. Allora ti sforzi di ripeterla ancora, e un'altra volta ancora. È attraverso questo sforzo che cambi te stesso».





la sua traiettoria mantiene le nocche verso il basso, ma nel colpire gli si imprime un movimento a vite, che accelera di molto la sua forza d'impatto e lo rende più penetrante. I pugni di questo tipo sono proibiti nel pugilato occidentale, proprio per i loro pericolosissimi effetti.

In un pugno al viso o ad altre parti del busto, l'impatto dev'essere sostenuto solo dalle prime due falangi e il polso deve rimanere perfettamente allineato con le ossa dell'avambraccio, affinché non si pieghi. Il braccio va allungato completamente, fino

Le tecniche di base si praticano spesso in coppia. Qui il *sensei* Higaonna e un allievo esperto allenano gli avambracci, colpendosi ripetutamente sulle ossa delle braccia.

al punto di massima penetrazione, e poi tirato indietro piegando un po' i gomiti. Ci sono molti modi per aumentare la forza distruttiva del pugno. Per esempio, l'indice o il medio possono essere spinti in avanti dal pollice. In questo colpo, che può essere eseguito solo da mani ben allenate, è l'articolazione del dito piegato a toccare per prima, e

7. IL KARATE: L'ARTE DELLA MANO NUDA

penetra a fondo nella carne dell'avversario, prima d'essere riassorbita dal pugno. Colpi di questo tipo possono risultare molto pericolosi in alcune parti del corpo. Non ci ha sorpreso scoprire che i maestri che praticavano l'arte di colpire i punti vitali nell'India meridionale, in Cina (tecniche morbide e dure) e a Okinawa, usassero tutti questa posizione del pugno per sferrare i loro attacchi letali.

Quando ci s'addestra a colpire con i pugni, il maestro specifica il bersaglio del punto con i termini 'alto', al viso, 'medio', al torace, 'basso', allo stomaco o all'inguine. Si tratta d'una semplificazione per i principianti. I pugni ben indirizzati hanno bersagli molto piccoli, per lo più punti vitali, situati nella parte superiore del corpo. Agli studenti più esperti si richiede di colpire proprio questi punti. In Giappone, l'arte di colpire i punti vitali si chiama *atemi*.

Il pugno può essere sferrato anche di rovescio, in modo che le nocche s'abbattano sulla testa o, con traiettoria curvilinea, alle tempie dell'avversario.

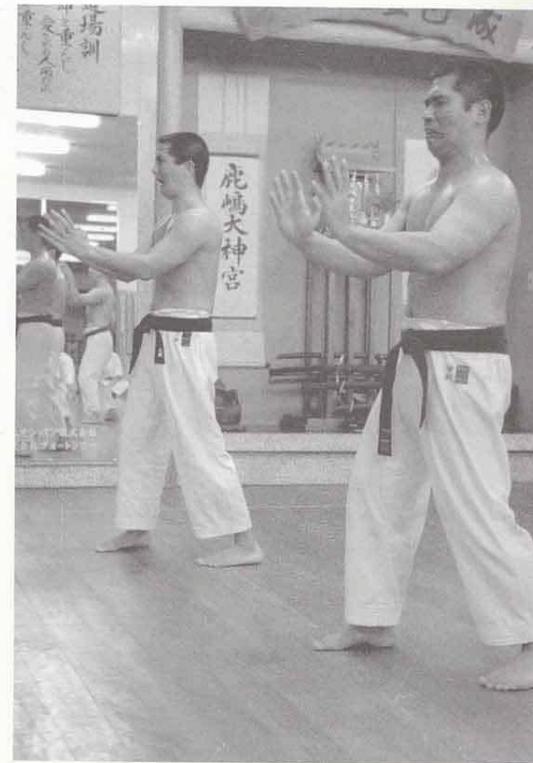
Anche il pugno mezzo chiuso, nel quale la mano viene mantenuta piatta e vengono piegate soltanto le ultime due falangi delle dita, risulta molto penetrante.

La mano aperta nel karate è detta 'mano a coltello'. È una definizione appropriata, visto che si può usare sia per trafiggere (con la punta delle dita), sia per tagliare (con i bordi della mano). I colpi di punta, per trafiggere, sono dati con la mano diretta orizzontalmente o verticalmente contro il viso, la gola, lo stomaco e l'inguine. I colpi di taglio attaccano verticalmente il cranio, diagonalmente il collo, la clavicola e le costole fluttuanti, orizzontalmente il collo e i reni. Tutti questi colpi si possono dare anche con la mano rovesciata.

Esiste una gran varietà di colpi con le dita, che comprende l'uso di due dita diritte (negli occhi); d'un dito solo (al viso, in gola, nella pancia); delle

dita ricurve all'interno, per lacerare e afferrare. La palma della mano, vicino al polso, è molto dura e costituisce un'arma potente, che può essere usata contro diversi bersagli, dal cranio all'inguine. Il

Il *kata sanchin* si pratica senza la camicia, in modo da poter controllare la tensione muscolare. Le tecniche di respirazione profonda sono una parte essenziale del *kata sanchin*. Questi due allievi fanno una smorfia mentre espirano dall'addome.



colpo si può assestare con le dita sia piegate sia distese.

L'uso delle mani è efficace se l'avversario è alla distanza d'un braccio. Nel combattimento più ravvicinato perde in potenza, perché manca lo spazio per

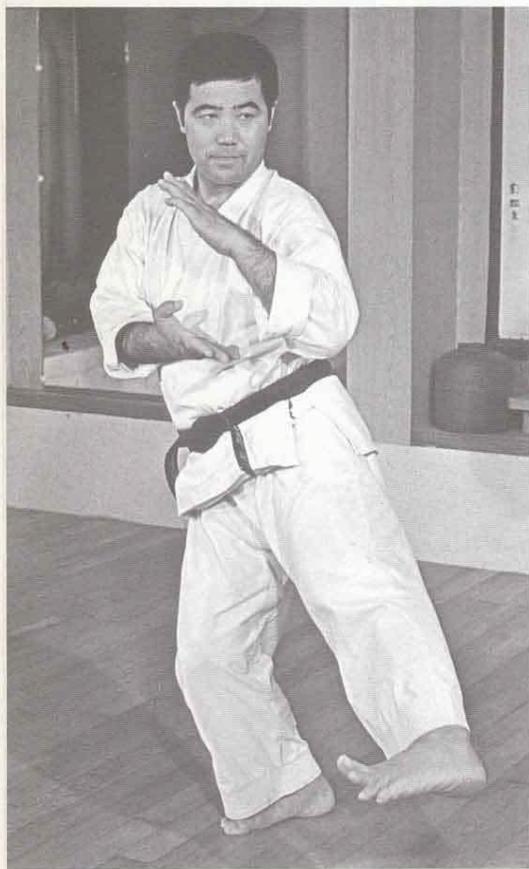
ritrarre il braccio e far partire il colpo. Negli scontri corpo a corpo, il karateka può scegliere di colpire con i talloni, con i gomiti o con le ginocchia, per ottenere un effetto più incisivo.

Le altre tecniche

Se viene attaccato alle spalle, il karateka è in grado di colpire all'indietro, con il tallone, l'inguine dell'avversario, o di colpirlo con i gomiti al plesso solare. A distanza ravvicinata, può usare i gomiti per colpire verso l'alto il torace, il mento e, da una posizione più bassa, l'inguine. Sempre con i gomiti può colpire verticalmente od orizzontalmente la testa o il collo dell'avversario che si trovi in una posizione inferiore, oppure si può difendere da attacchi laterali. Può sollevare il ginocchio per colpire l'avversario all'inguine o anche alla testa, che nello stesso istante avrà afferrata e tirata con le mani verso il basso.

Il *suparimpei* è il più avanzato dei tredici *kata* del goju-ryu. Si pensa che sia stato portato a Okinawa dalla provincia di Fukien, in Cina, circa cent'anni fa. Comprende movimenti lenti e veloci, armonizzati con la respirazione, e molte tra le più sofisticate tecniche del karate.

In queste foto il *sensei* Higaonna mostra alcune posture: (a fianco) prepara un colpo con la mano a coltello mentre liquida un nemico caduto al suolo con il tallone; (sotto) si prepara a una presa.

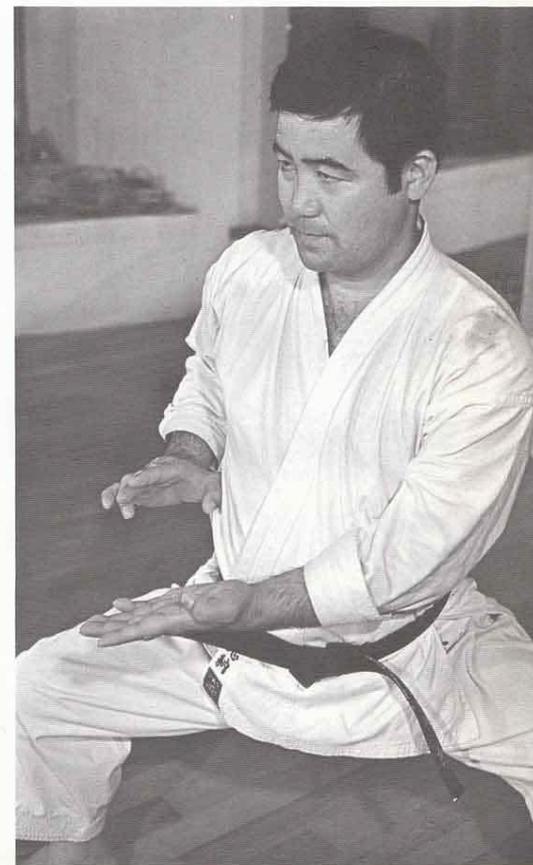


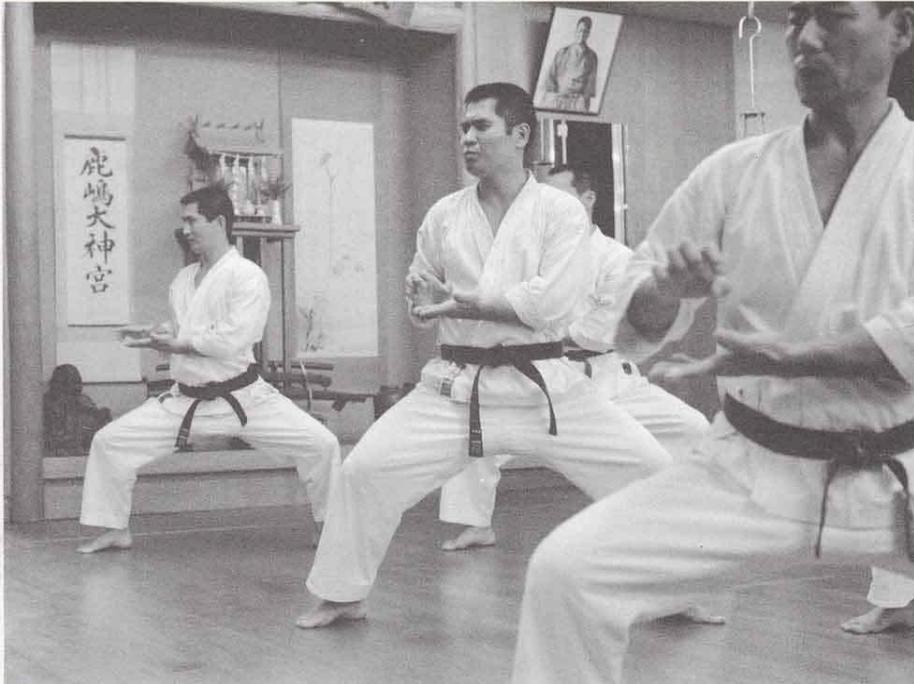
Il karate insegna anche a parare i colpi di piede, di mano, di gomito e di ginocchio. Le migliori 'armi' da difesa sono gli avambracci, che servono a deviare i colpi dall'alto, dal basso e laterali. Queste parate s'effettuano incontrando il colpo che arriva con un'angolazione di quarantacinque gradi e, contemporaneamente, girando il braccio, per proteggere i muscoli e le ossa e respingere l'attacco. Le parate con un'angolazione di novanta gradi provocano la frattura del braccio di chi si difende (specialmente se l'attaccante è armato), e inoltre i colpi non del tutto deviati arrivano a segno. I calci, verso l'alto o verso l'interno, si possono fermare incrociando gli avambracci per assorbire il colpo.

È importante sottolineare che i maestri di Okinawa, come i loro colleghi cinesi, hanno capito che per ottenere la massima efficacia dai colpi e dalle parate, questi devono essere permeati dall'energia che proviene dalla zona sotto l'ombelico, nota come *dan-*

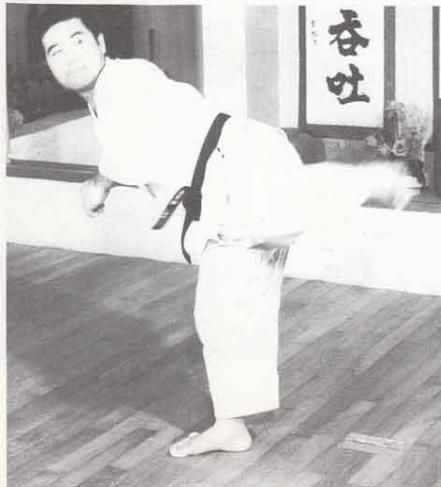
dian. Quest'area, che coincide col baricentro del corpo umano, è il centro del *ki* (forza vitale), come ben sanno sia gli agopuntori e i guerrieri dell'Asia orientale, sia i praticanti d'arti marziali. È da questo punto che il *ki* fluisce in tutto il corpo.

Nella foto che mostra il *suparimpei* (a fianco) il *sensei* Higaonna afferra con la mano destra l'avversario che sta attaccando e, contemporaneamente, lo colpisce con la sinistra a coltello. L'altra foto (sotto) mostra l'ultimo movimento.





I *kata* s'imparano in gruppo (sopra). Quando un allievo deve imparare un nuovo *kata* viene messo al centro del gruppo, in modo da poter osservare meglio gli altri.



Il *sensei* Higaonna dà un calcio circolare laterale durante la pratica nel suo *dojo* di Naha, a Okinawa. La foto (a sinistra) è stata scattata un istante dopo che era stato inferto il colpo con il piede; a causa dell'alta velocità del colpo l'immagine risulta mossa.

Quando i maestri di karate dicono che tutte le tecniche con le mani hanno origine dalla rotazione dell'anca e che quest'azione aumenta la forza del colpo, hanno assolutamente ragione. Come del resto quando spiegano che il miglior calcio si dà contraendo i muscoli della parte bassa dello stomaco. Infatti, qualunque azione pratichiamo, ogni volta che ci muoviamo e poi ci fermiamo, il nostro equilibrio va ristabilito attorno al baricentro, il *dan-dian*. Abbiamo prove sufficienti per affermare che questo è il vero centro di controllo del corpo umano. I maestri della Cina e di Okinawa, insegnando questo concetto ai loro allievi, li portano a un livello di comprensione della meccanica del corpo sconosciuto in Occidente.

I colpi con le mani, come quelli con i piedi e le parate, possono essere eseguiti singolarmente o in sequenza. Ci si può allenare da soli o a coppie, in cui uno studente attacca e colpisce, mentre l'altro si difende e para. Nell'esecuzione di alcuni esercizi ci si sposta lungo la sala: dapprima un allievo si ritira mentre l'altro avanza; poi la direzione s'inverte. Gli allievi s'esercitano su e giù per il *dojo*, talvolta emettendo un grido, *ki-ai*, al momento culminante.

Ki-ai significa letteralmente 'incontro spirituale' o 'concentrazione dell'energia'. In combattimento questo è il momento dell'impatto, cioè quando i *ki* degli avversari s'incontrano e uno dei due soccombe.

Nel karate, come nell'arte tradizionale giapponese del *Tenshin shoden Katori shinto ryu*, gli allievi imparano a espirare in quel momento con un grido, per liberare e salvaguardare il loro *ki*.

I kata del karate

Le molteplici tecniche del karate comprendono vari metodi di difesa e di contrattacco; i limiti dell'autodifesa vengono superati quando le tecniche si combinano tra loro in sequenze lunghe, o *kata*. I *kata* del karate consistono in posizioni base, movi-

menti, colpi e attacchi, che si legano insieme attraverso azioni più complesse, quali giri, evasioni, movimenti a un tempo d'attacco e di difesa, leve, proiezioni e finte.

Ogni *kata* ha un nome. Esistono tredici diversi *kata* nello stile *goju-ryu* e diciotto in quello *shorin-ryu*.

Sono tutte sequenze coreografate. Ai principianti s'insegna il movimento in ogni particolare e la sua serie completa dura un minuto o poco più. I movimenti s'eseguono in molte direzioni, secondo traiettorie rettilinee piuttosto che circolari: in avanti, indietro, di lato o in diagonale. Leve e parate, eseguite in una direzione, vengono spesso ripetute anche nella direzione opposta, per dare un'impressione di simmetria. Una grande attenzione viene rivolta alla perfezione dell'esecuzione, in ogni suo aspetto. Ritmo, messa a fuoco, equilibrio, economia e armonia della respirazione, insomma corpo e spirito sono gli obiettivi di chi esegue un *kata*. Si praticano quasi sempre in gruppo, ma senza confronto diretto tra avversari, perché i *kata* sono stati creati affinché il praticante concentri la propria attenzione su se stesso e non sull'altro.

A Okinawa abbiamo lavorato col *sensei* Higaonna, maestro dello stile *goju-ryu*; egli si dedica soprattutto allo studio e al perfezionamento dei *kata*. In questo stile c'è un *kata* di base, che combina esercizi di tensione muscolare con la respirazione profonda e con i movimenti più profondamente difensivi di quest'arte marziale, che si chiama, come la posizione descritta prima, *sanchin*. L'esecuzione prevede una lenta camminata nella postura corretta, durante la quale s'eseguono pugni e parate con le mani e con le braccia. Questo *kata* è così fondamentale nel *goju-ryu*, che si racconta che in passato gli allievi dovessero praticare solo questo per tre anni, prima di poter essere ammessi all'insegnamento vero e proprio. Il *sensei* Higaonna spiega i grandi meriti di questo *kata*, a partire della respirazione: «Ci sono due modi di respirare nel *sanchin*. Uno è

direttamente attraverso il naso fino alla parte bassa dell'addome; nell'altro s'immagina invece che l'aria entri da dietro la testa, scenda lungo la colonna vertebrale e risalga nella parte bassa dell'addome, dove si carica come una molla. Entrambi i metodi richiedono l'integrazione della respirazione con il movimento. Nello yoga il corpo di solito è rilassato; la difficoltà del *sanchin* sta nel fatto che la respirazione e i movimenti vanno eseguiti con l'addome contratto (come tutti gli altri muscoli del corpo). In questo *kata* la postura è la cosa più importante; se è scorretta, non si può respirare in modo efficace. Prima d'eseguirlo, occorre assumere la posizione corretta tirando indietro il mento, abbassando le spalle, avvicinando i gomiti al corpo e le ginocchia fra loro, stringendo le natiche, attorcigliando a molla la parte bassa dell'addome e incollando i piedi a terra. Dopo aver assunto questa postura e aver incominciato a respirare correttamente, si può iniziare l'esecuzione del *sanchin*.

Il *kata* più complesso e sofisticato dello stile goju-ryu è invece quello chiamato *suparimpei*. È molto difficile da eseguire perché contiene molte delle tecniche più avanzate e segrete della scuola. Si dice che sia composto di 108 differenti movimenti di combattimento. Il *sensei* Higaonna precisa: «*Suparimpei* è il modo in cui a Okinawa si pronunciano alcuni caratteri cinesi, così come si scrivono nella provincia di Fukien. Alcuni lo chiamano *petchurin*, ma io sto ancora cercando l'origine di questo nome. I caratteri cinesi rappresentano il numero 108, però, su che cosa esso significhi, esistono due teorie. L'una vi legge una connessione con il buddismo, cioè con la dottrina che s'occupa delle 108 passioni terrene, o desideri, dell'uomo. L'altra sostiene che questo *kata* sia stato ideato, in collaborazione, da 108 maestri di karate. Comunque di certo c'è soltanto il nome. Si tratta del *kata* più difficile del goju-ryu».

Il *suparimpei* è arrivato a Okinawa dalla Cina, circa cent'anni fa. Potrebbe trattarsi di qualcosa di più

d'una semplice coincidenza, il fatto che quasi tutti gli stili di combattimento cinese, che in questo concordano con la tradizione dell'India meridionale, riscontrino sul corpo umano esattamente 108 punti vitali. È interessante notare, comunque, che i maestri dello stile goju-ryu, così come il *sifu* Hang di Taiwan (maestro d'arti cinesi morbide), ritengono che il numero dei punti vitali sia molto maggiore. Sono infatti convinti, come gli stessi agopuntori, che siano circa trecentocinquanta, e che possano variare a seconda del giorno, della stagione, della condizione psichica, eccetera.

Richard Kim, autore di molti libri sulle arti marziali, considerato un'autorità in materia, ritiene che ci sia un significato più profondo nei *kata* del karate. Spiega che il *kata* è essenzialmente un rituale religioso, che rappresenta la possibilità di raggiungere una meta spirituale attraverso una pratica costante. Questa meta è il superamento dell'io. Nei *kata* gli avversari sono solo immaginari e così chi li pratica deve combattere contro se stesso, per arrivare alla perfezione. Se, dopo molti anni di duro lavoro, il praticante si rende conto d'essere in grado di eseguire il *kata* senza pensarci, vuol dire che ha raggiunto il suo scopo: il *kata* esegue se stesso, senza interferenze da parte dell'io dell'esecutore. Si acquista il controllo istintivo del corpo e questo si ripercuote immediatamente sulla capacità di controllare la situazione, sia in combattimento sia altrove.

La filosofia del karate di Okinawa

Okinawa ha una ricca tradizione aneddotica e ai maestri di karate piace raccontare la storia del povero pescatore, le cui reliquie si trovano oggi in un villaggio a sud di Naha. Questo poveretto aveva chiesto dei soldi in prestito a un samurai, nel periodo dell'occupazione giapponese. Quando arrivò il giorno di pagare il debito, il pescatore non aveva nulla da dare e il samurai, infuriato, sguainò la sua spada affilata. Mentre stava per colpirlo, il pover'uomo gridò: «Prima d'uccidermi, lasciami dire che

ho appena iniziato lo studio dell'arte della mano nuda, e la prima cosa che m'hanno insegnato è stata: 'non colpire quando sei pieno di rabbia'». Il samurai rimase così sorpreso da questa frase, che lasciò andare il pescatore.

Era notte quando arrivò a casa e, prima d'entrare, vide una striscia di luce filtrare da sotto la porta della sua camera da letto. In punta di piedi si avvicinò alla stanza e fece capolino dalla porta; da lì vide la moglie nel letto e accanto a lei, con suo orrore, scorse un altro samurai. Sguainata la spada, stava preparandosi ad attaccare l'intruso, quando si ricordò di ciò che gli aveva detto il pescatore: «Non attaccare quando sei infuriato». S'allontanò dalla stanza e quindi annunciò ad alta voce il suo ritorno.

Sua moglie gli venne allora incontro per salutarlo, seguita dalla madre di lui, vestita con abiti maschili.

Spiegò che si era vestita da uomo per spaventare gli eventuali intrusi.

L'anno seguente, il pescatore tornò dal samurai per restituirgli il denaro che gli doveva. «Tieniti i soldi,» disse il samurai «sono io ad essere in debito con te, e non viceversa.»

Nel karate di Okinawa, oltre all'unione delle due grandi tradizioni cinese e giapponese, si riconosce lo spirito di questa nazione. Nella teoria e nella pratica del karate s'incarna lo stoicismo pacifico d'un popolo che ha subito continue invasioni da parte di nazioni più grandi. La disciplina acquisita con un allenamento costante porta il karateka di Okinawa a uno stato di calma imperturbabile, mentre la pratica dei *kata* lo conduce alla meta più profonda d'ogni arte marziale: l'illuminazione spirituale.