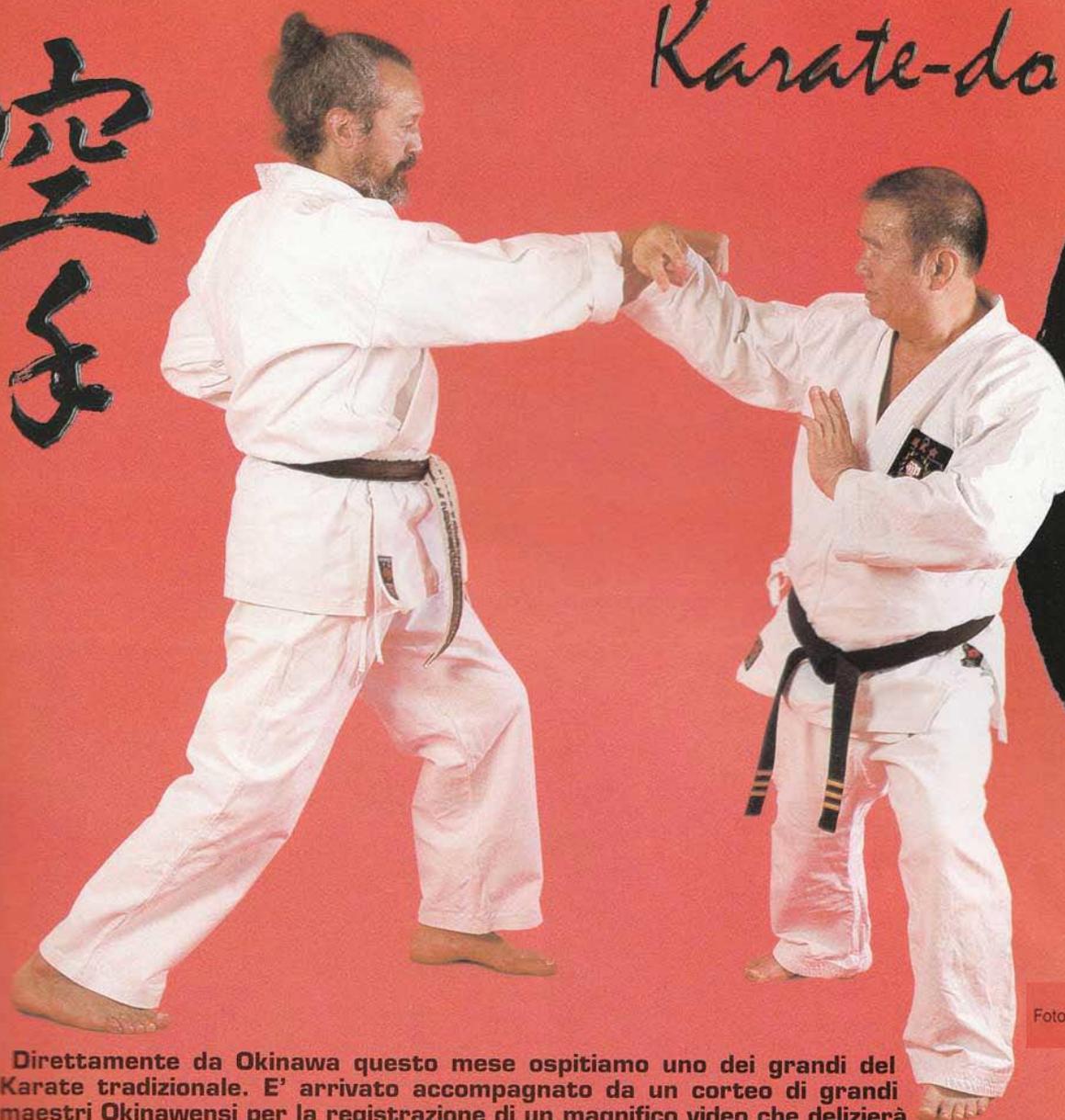


# KINEI NAKASONE

## OKINAWA GOJU-RYU SEIBUKAI

*Karate-do*

空手



Testo: Boulahfa Mimoun  
Foto: © Budo International Publ. Co.

Direttamente da Okinawa questo mese ospitiamo uno dei grandi del Karate tradizionale. E' arrivato accompagnato da un corteo di grandi maestri Okinawensi per la registrazione di un magnifico video che delizierà tutti gli amanti del Karate. Grazie a lui vedrete come si eseguono le forme tradizionali senza la contaminazione dei costanti cambiamenti e dei ritocchi a cui sono state sottoposte negli ultimi anni. Spesso per giustificare corsi di aggiornamento, seminari, quote associative e varianti dello stile, si è deciso di cambiare... "quest'anno va bene questo movimento, per l'anno prossimo vedremo!" ecc... peraltro niente di nuovo per coloro che sono nel mondo del Karate. Quindi, noi di Budo International, testoni come siamo nella ricerca del genuino là dove si possa trovare, per offrirvi gli insegnamenti della tradizione dalle fonti stesse del sapere, abbiamo deciso, insieme al nostro collaboratore per le questioni di Okinawa, il maestro Boulahfa Mimoun, di avvicinarvi ad alcuni dei migliori e più importanti maestri della tradizione, come il Maestro Nakasone, dandovi così l'occasione di conoscere di prima mano gli insegnamenti del più puro stile tradizionale di Karate. Per questo Nakasone, assieme ai suoi principali Maestri, insegna il "Fukyo Kata" Gekisai 1 e 2, Gekiha 1 e 2 e Kakuha senza dimenticare il Sanchin, solitaria forma di questo stile. Nel video si insegna dettagliatamente la sua corretta realizzazione, così come le sue applicazioni o bunkai.

Questo impegno ad offrirvi le informazioni di "prima mano", in precedenti occasioni da voi tanto gradito, ci spinge ad insistere contro ogni ostacolo nel nostro cammino, per darvi così l'occasione di smascherare alcuni "falsi profeti" che circolano nel mondo delle Arti Marziali, facendosi nome e pubblicando dati erronei su ciò che fu ed è il vero Karate-do e la sua tradizione, appoggiandosi sulla mancanza di informazioni chiare su tale argomento. Quando l'"informazione pubblica" assomiglia troppo a quella "pubblicata" è necessario riprendere i contatti con le radici, cioè con coloro che, come il Maestro Nakasone, mantengono viva la fiamma di una sapienza per la quale il passato non è peggiore bensì semplicemente antico. Colui che non guarda al passato è spinto a commettere sempre gli stessi errori. Così, cari amici, godetevi questo articolo e questa intervista al Maestro Nakasone e se la vostra Arte è il Karate, non perdetevi il suo video, per il quale sono convinto che mi ringrazierete!



## Kinei Nakasone

Nacque a Goya, città di Okinawa, il 1° dicembre del 1936. Inizia la pratica del Karate nell'agosto del 1956, all'età di 20 anni, avendo come primo Maestro, Seikichi Toguchi della scuola Shoreikan, il cui insegnamento condivide con compagni dell'epoca come:

- Masanobu Shdo
- Katsuyoshi Kanei
- Zenshu Toyama
- Hiroshi Kuniyoshi
- Shintoku Gushiken
- Kiyosuke Maejo

Nel 1962 apre il suo primo Dojo di Shoreikan a Kin Cho e nel 1980 lo trasferisce ad Okinawa città (Kozu), ma, questa volta, presso l'Associazione Shobukan, diretta dal suo compagno il Maestro Masanabu Shinjo.

Nel 1996 si dà vita all'Okinawa Karate-Do Goju Ryu SEIBUKAI, della quale è nominato presidente, ottenendo allo stesso tempo il grado di Hanshi 10° Dan. Viene nominato vicepresidente il Maestro Shintoku Gushiken e direttore generale il Maestro Kiyosuke Maejo.

Come si può constatare, ad eccezione del Maestro Toyama, la maggior parte degli allievi del primo periodo del Maestro Seikichi Toguchi sono stati parte



## MEMBRI FAMOSI DELLA SEIBUKAI DI OKINAWA

### SENSEI SHINTOKU GUSHIKEN

Ottobre 1960. Comincia come allievo di Shihan Genyu Shigema della scuola Okinawa Karate Do Shorin Ryu. Settembre 1962. Comincia a studiare sotto la direzione di Shihan Kinei Nakasone della scuola Okinawa Karate Do Goju Ryu. Novembre 1963. Diviene allievo di Shihan Masanobu Shinjo nell'Okinawa Karate Do Goju Ryu Shobu Kan. Maggio 1982. Stabilisce lo Shobu Kan Kumejima Branch Dojo ed è nominato Kancho dello stesso. Settembre 1983. Viene nominato vicepresidente dell'Okinawa Karate Do Goju Ryu Shobu Kan. Maggio 1991. Costituisce un nuovo Dojo di Shobu Kan a Gushikawa. Febbraio 1996. Cambia associazione, passando ad essere vicepresidente della Seibu Kai Goju Ryu Karate.

### SENSEI SEIHO MAEKADO

Marzo 1957. E' allievo sotto la tutela di Shihan Maekawa Ekiei dell'Isshin Ryu International Karate Do Association. Ottobre 1958. Comincia i suoi studi con Shihan Seikichi Toguchi dell'Okinawa Karate Do Goju Ryu Shorei Kan. Dicembre 1966. Prosegue sotto la tutela dello Shihan Masanobu Shinjo dell'Okinawa Karate Do Goju Ryu Shobu Kan. Gennaio 1991. Costituisce lo Shobu Kan Uchima Branch Dojo, divenendo il Kancho dello stesso. Febbraio 1994. Continua la sua formazione con lo Shihan Kinei Nakasone dell'Okinawa Karate Do Goju Ryu Shobu Kan. Febbraio 1996. Passa all'Okinawa Karate Do Goju Ryu SeibuKai divenendo il delegato dell'Uchima Seibu Kai.

### SENSEI HIROJI KUNIYOSHI

1953. Comincia come allievo dello Shihan Seko Higa dell'Okinawa Karate Do Goju Ryu. 1956. Segue sotto la tutela dello Shihan Seikichi Toguchi dell'Okinawa Karate Do Goju Ryu Shorei Kan. 1963. Passa a studiare con lo Shihan Seishin Shinjo nell'Okinawa Karate Do Goju Ryu Shobu Kan. Febbraio 1994. Riceve gli insegnamenti dello Shihan Kinei Nakasone dell'Okinawa Karate Do Goju Ryu Shobu Kan. Febbraio 1996. Passa all'associazione Okinawa Karate Do Goju Ryu SeibuKai ed attualmente copre il ruolo di Kancho della Kuniyoshi Seibu Kan.

integrante di questa organizzazione, partendo dal fatto che i Maestri Shinjo e Kanei erano morti nel 1993 ad un'età piuttosto giovane. La ragione della creazione di questa associazione fu sostanzialmente la morte del Maestro Masanobu Shinjo, fondatore dell'associazione Shobukan, fatto questo che provoca la disintegrazione della scuola dopo un periodo di convivenza che durò alcuni anni, con a capo il Maestro Kinei Nakasone. Più tardi, a causa di diverse discordie tra alcuni membri della stessa con il passare degli anni, si videro obbligati ad abbandonare la precedente organizzazione per creare l'attuale Seibukai.

## I pilastri di uno stile

La scuola si fonda principalmente su tre pilastri:

1. L'allenamento basilare: Sanchin, Tensho e gli allenamenti tecnici: Kigu, Makiwara, kami, sashi, ecc. Tutti poggiati su fondamenti filosofici.
2. La pratica dei Kata (BujutsuTeki = Kata samurai, Kata fisico ed allenamento del Kata basato sulla danza e sulla musica classica okinawense)
3. Allenamento a coppie (attacchi e difese Kumite e difesa basata su prese, proiezioni, lussazioni e strangolamenti, seguendo il comportamento dei Kata).

## Kata

I Kata praticati nel sistema sono:

- a) Kata basilare: Sancchin, Tensho
- b) Fukyo Kata: Gekisai 1-2, Gekiha 1-2 e Kakuha
- c) Kaishu Kata: Saifa, Seiinchin, Sanserryu, Seisan, Shishoshin, Seipai, Kururunfa, Suparinpe.

Di seguito, faremo un breve riassunto di quelli più elementari.

### Kata Sanchin:

È il più adatto per sviluppare la muscolatura, dato che perfeziona la respirazione grazie alla ripetizione costante del praticante.

Tenendo presente che è un Kata difficile, si potrebbe dire che è il più duro del Karate Goju Ryu. Gli elementi essenziali di questa forma sono i seguenti:

si dice che un praticante acquisti un corpo che può incassare qualsiasi colpo per mezzo della pratica di questo kata Sanchin Unsoku Hou (modo di muovere le gambe), perché si contraggono tutti i muscoli del corpo, centrando l'equilibrio sotto la vita nel punto Seika Tanden.

Con la posizione Sanchin Dacha è possibile ricevere un attacco in qualsiasi punto del corpo, senza subire un danno eccessivo. Per questo, da tenere in grande considerazione è la propria tecnica di

## STORIA DI UN INCONTRO

L'Okinawa Karate-Do Gojuryu Seibukai, essendo di recente creazione, non dispone di un grande numero di associati e non è vincolato a nessun'altra organizzazione già esistente, anche se ha ricevuto alcune offerte per unirsi alla OKIKU-REN ed alla GOJU-KAI. La risposta a tale offerta è stata tagliente: "Finché l'organizzazione non sarà più consolidata, non sarà tra i suoi obiettivi tale fusione".

Conobbi il Maestro Kinei Nakasone durante il 30° anniversario dell'inaugurazione della Scuola Shobukan, fondata dal Maestro Masanobu Shinjo. Mi trovavo seduto in fase di riposo dalla sessione di allenamento, nel Dojo della Shobukan, mentre il Maestro Kinei spiegava alcune tecniche ad alcuni allievi dagli USA, che erano ad Okinawa per partecipare al sopraccitato anniversario.

Non fui presentato al Maestro in quell'occasione e tanto meno mi fu presentato gli anni successivi, dopo la morte del Maestro Shinjo. Come al solito mi recai al Dojo del Maestro Shinjo per l'allenamento della mattina. Il Maestro Kinei era seduto vicino alla porta. Questa era la prima volta che andavo ad allenarmi al Dojo del Maestro Shinjo dopo la sua morte.

Salutai quelli che si trovavano lì e spiegai loro chi fossi, ma il Maestro Kinei non mi credette e mandò a chiamare la figlia del Maestro Shinjo, dato che la palestra e la casa erano situate nello stesso edificio. Questa disse di non conoscermi, cosa che provocò i logici inconvenienti, visto che non vi era nessuno che conoscevo in quel momento. La risposta della ragazza fu sorprendente per me, dato che erano ormai molti anni che mi allenavo lì tutte le mattine dell'estate, quando lei era in vacanza ed, inoltre, la mia faccia barbata in Giappone non era molto usuale, cosicché non diedi all'accaduto troppa importanza e me ne andai.

Dovettero passare due anni prima di incontrarci e in modo del tutto casuale. Dietro l'albergo che mi ospitava, c'era una palestra di Karate di recente inaugurazione, quando il pomeriggio guardai una delle lezioni, scoprii che ad insegnare era il Maestro Kuniyoshi, con il quale mi ero allenato alcune volte in passato. Entrai a salutarlo, gli spiegai la mia situazione e mi raccontò la storia della separazione dell'organizzazione e mi diede l'indirizzo del Maestro Kinei, che era a circa 500 metri da dove ci trovavamo, chiarendomi che, in quel periodo, il Kancho della nuova organizzazione era Kinei Nakasone Sensei.

Il Maestro Kuniyoshi chiamò il Maestro Kinei per raccontargli il mio proposito di allenarmi nel sistema e di appartenere alla nuova organizzazione. Il primo giorno mi presentai nel Dojo, dove tutti sapevano della mia presenza. Il Maestro non c'era, ma c'erano invece compagni con cui avevo praticato in passato. A partire da questo momento cominciai a conoscere il Maestro e ad allenarmi sotto la sua supervisione con tutto ciò che questo comportò.

空手道



respirazione in ogni movimento del Kata; una di esse è conosciuta con il nome di Jyu Soku:

- Inspirare lentamente ed espirare rapidamente
- Inspirare rapidamente, espirare lentamente
- Inspirare lentamente ed espirare lentamente
- Inspirare rapidamente ed espirare rapidamente

Un'altra tecnica, conosciuta invece con il nome di Tai Soku, prevede:

- Inspirare e bloccare
- Espirare e bloccare

In qualsiasi caso, la cosa più importante è inspirare per il naso ed espirare per la bocca. A tutto ciò si deve aggiungere il fatto che il corpo si sviluppa con l'impegno e la perseveranza nell'allenamento.

### Kata Tensho

Il fondatore del Goju Ryu, Chojun Miyagi Sensei creò il Juu-no Kata (Ten-Sho) accompagnato dal Kata San-Chin (Go No Kata), basato sull'Ichi-Gi-Hou (Tai-Ki-Shu) del Kenpo cinese. La maggior parte di questo Kata si realizza con le mani aperte.

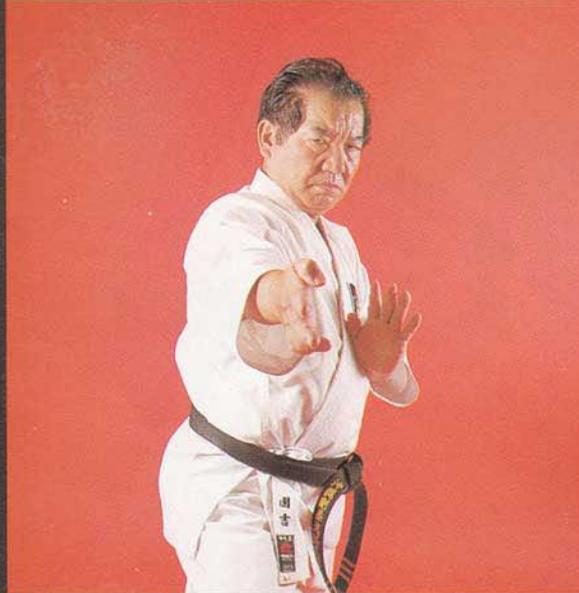
Esso possiede tecniche per agire con la massima energia, cambiando ed evitando gli attacchi dell'avversario liberamente con le mani aperte, sia che si stia difendendo o attaccando. Juu-No Kata, Tensho con movimenti liberi e flessibili è considerato il Kata più pratico contro gli attacchi più potenti.

### FUKYO KATA.-GEKISAI 1-2, GEKI-HA 1-2.-KAKU-HA

#### Kata Geki-Sai

Si dice che questo Kata sia stato creato dal fondatore del Goju Ryu, Chojun Miyagi per migliorare il fisico dei giovani e la salute degli adulti. Consiste in tecniche di Jo-Dan, Chu-Dan e Ge-Dan: difese, attacchi ed, inoltre, tecniche continue di calcio, Hiji-Ate, Ura-Uchi.

Venne creato anche con l'intenzione di mostrare le direzioni in avanti ed indietro, a destra e a sinistra.



## IL "CEFFONE" NON SI NEGOZIA!

*Il Maestro Kuniyoshi dimostra in queste immagini alcuni dei momenti della corretta esecuzione del Kata Sanchin. La funzione di questo lavoro (che per il profano non deve sembrare un atto sgradevole con implicazioni sadomasochiste) è quella di riaffermare la solidità della posizione e, al contrario di quello che potrebbe sembrare, "rilassare" i blocchi muscolari non necessari, mantenendo invece in tensione quelli implicati nella tecnica.*

*Attenzione, rilassamento e concentrazione sono le chiavi che aprono la porta della maestria al momento di realizzare questa forma con un'alta componente respiratoria. La tradizione sostiene che la realizzazione di Sanchin una volta al giorno mantiene forte la salute del praticante e stimola la sua circolazione energetica ed il sistema immunitario. Così quando lo praticate con un compagno ricordate, "il ceffone non si negozia"!*

Questo gruppo di due kata Geki-Sai-Ichi, Geki-Sai-Ni ed il suo Bunkai Kumite sono considerati come Kata di diffusione o di facile apprendimento.

### Kata Geki-Ha

Si suppone che questo sia stato creato da Seikichi Toguchi Shihan per insegnare Churyu (Intermedio) ad allievi di livello intermedio. La sua caratteristica tecnica di attacco e di difesa si crea per passare da tecniche con mano chiusa a quelle con mano aperta. Esso consiste in Sou-Uke, Kou-Uke, in Nenmi-Dachi e in continue spinte, Soku-Tou-Geri, Ura-Uke, Morote-Tsuki. Furono creati come kata di diffusione.

### Kata Kaku-Ha

Come il precedente, anche questo è stato creato da Seikichi Toguchi Shihan per gli allievi di un livello più avanzato -

Jokyu - quando questi dimostrano di essere qualificati e di possedere una conoscenza avanzata del Ko-Ryu-Kata. I più usati Ko-Ryu (tradizionale) Kata sono Shi-Sou-Chin, Sei-San, Sei-Pai e Sei-In-Chin.

È quindi molto conveniente conoscere questa forma per comprendere meglio quelle tradizionali citate precedentemente.

**Kaishukata.-Saifa, Sei-In-chin, San-Sei-ryu, Sei-San Shi-Sou-Chin, Sei-Pai, Ku-Lu-Lun-Fa, Su-Pa-Rin-Pe.**

## Le chiavi dell'atteggiamento del guerriero:

Per lo sviluppo di un Karate completo, si devono coniugare due parti essenziali dell'essere umano: quella fisica, citata brevemente nel paragrafo precedente, e quella mentale-spirituale. Possiamo dire che quando il corpo e la mente diventano

una cosa sola grazie alla respirazione, lo spirito emerge muovendosi su coordinate poco usuali.

Per conseguire lo stato mentale e spirituale corretto - secondo il Maestro Kinei Nakasone - bisogna seguire una serie di precetti:

- Rispetto alla cortesia: la cortesia è la cosa più importante e più doverosa per i membri di qualsiasi società, divenendo essenziale per tutti i praticanti di Karate.

- Allenare la cooperazione mentale. Non si può raggiungere la pace e l'amore senza cooperazione. Cooperazione mentale è il rispetto per i più vecchi ed amore per i colleghi e i più giovani.

- Imparare ad esercitare la pazienza. Una persona deve imparare a raggiungere la pazienza fisica e mentale, lo spirito non fluisce, non emerge e senza di esso non è possibile evolvere nel Karate.



**Budo International: Quando cominciò a praticare Karate?**

**Kinei Nakasone:** Cominciai a praticare quando frequentavo la scuola secondaria, a 15 anni.

**B.I.: Ha praticato solamente lo stile Goju?**

**K.N.:** A quell'epoca non c'erano ancora centri ove poter praticare lo stile Goju. Non esistevano centri di allenamento come quelli che oggi conosciamo come Dojo (centro di pratica del Karate). Iniziai con un anziano di 85 anni, che mi insegnò quest'Arte per un periodo di tre mesi nel cortile di casa sua, ma con lo stile Shorin.

**B.I.: Quando fu il suo primo incontro con lo stile Goju?**

**K.N.:** Avevo 20 anni. Visto che l'istruttore Toji insegnava vicino casa, divenni suo allievo.

**B.I.: Ci potrebbe citare alcuni nomi dei suoi Sempai?**

**K.N.:** A quell'epoca eravamo io, Eichi Miyazato, Seko Higa, Meitoru Yagui. Tutti loro furono allievi-fratelli. A quei tempi non esisteva ancora il sistema di Dan e era semplicemente un'associazione. Fu Eichi Miyazato ad introdurmi per la prima volta al sistema dei Dan.

**B.I.: Studiò con l'istruttore Seko Higa?**

**K.N.:** No, riuscii solo a vedere Keichi Miyake mentre dava lezioni: il resto degli istruttori non li conobbi.

**B.I.: Che cosa ci può raccontare riguardo a Toguchi?**

**K.N.:** Toguchi non era molto alto di statura, ma era molto intelligente ed infondeva in particolar modo un grande rispetto. Non per niente creò molte nuove tecniche, la pratica basilare e tattiche molto diverse.

**B.I.: Con chi praticò nel Dojo di Toguchi?**

**K.N.:** Con Masanobu Shinjo, Chojun Kyuna e quelli presenti qui adesso... indicando i Maestri li presenti durante l'intervista, Hiroshi Kuniyoshi, Maekawa, ecc. Possiamo dire che gli allievi di Toguchi sono stati quelli che più hanno diffuso lo stile Goju.

**B.I.: Dove era il Dojo di Toguchi?**

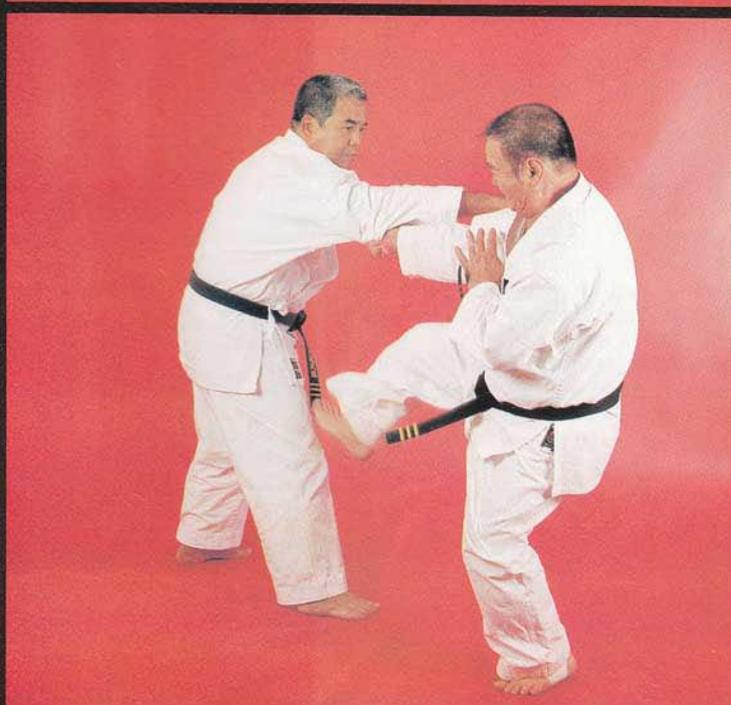
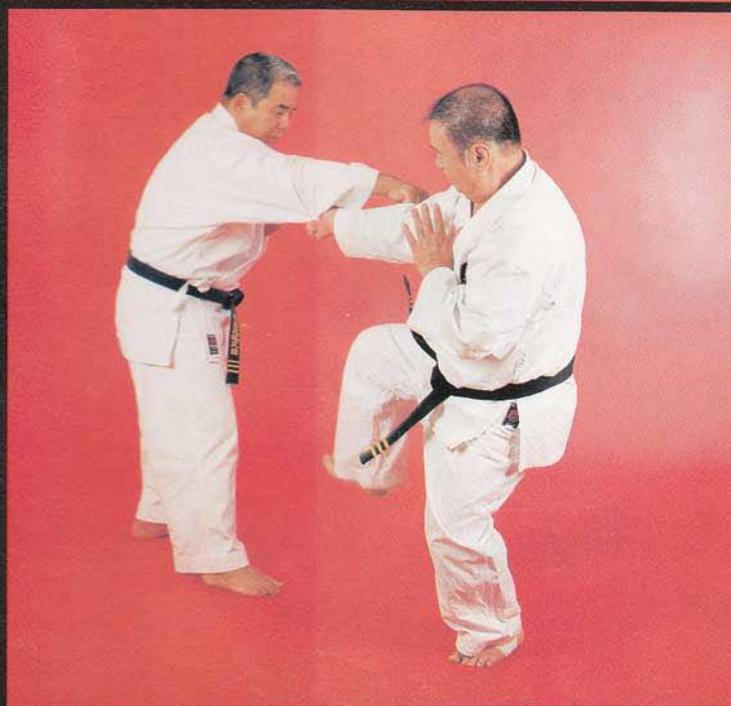
**K.N.:** Si trovava nella città di Okinawa, a Nakanomachi.

**B.I.: Dove ci si allenava?**

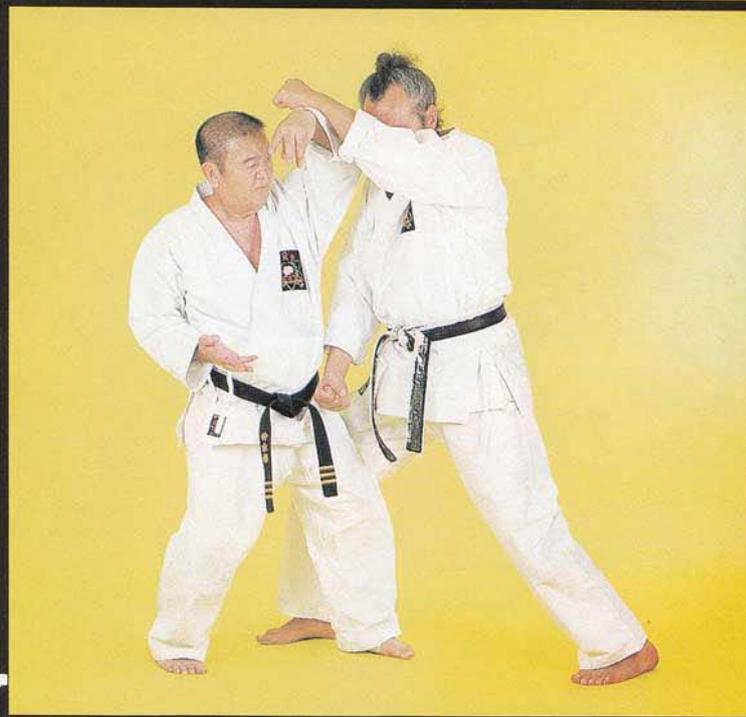
**K.N.:** All'inizio Toguchi insegnò a Yomitan, poi a Nakano e dopo nell'isola principale del Giappone. Ma solitamente impartì lezioni a Nakanomachi. Io praticai 5 anni e poi a Kin aprii il primo Dojo come sede locale.

**B.I.: Tutti gli allievi dell'istruttore Toguchi hanno proseguito o hanno cambiato stile?**

**K.N.:** La maggior parte ha continuato senza cambiare stile.



Karate-Do



**B.I.:** Ci può esprimere il suo parere riguardo ai Kata con la musica?

**K.N.:** Non penso che siano qualcosa di negativo per il Karate, dato che la musica dà ritmo alla vita e pertanto questo tipo di lavoro ha un suo valore peculiare.

**B.I.:** Quale è il suo Kata favorito?

**K.N.:** Il Seinchin. Mi piace talmente tanto che fa parte di me e di ciò che mi circonda.

**B.I.:** Ci può dire quale è la differenza tra il Karate contemporaneo e quello tradizionale?

**K.N.:** Penso che i Kata di prima non si debbano cambiare e che sia giusto continuare a praticare come in passato. Anche l'antico ha i suoi aspetti positivi, perciò dobbiamo mantenere e non cambiare il Karate tradizionale di Okinawa.

Una persona quando ha 10, 20 o più anni di pratica, comincia ad apprezzare il messaggio che in modo sottile emerge da questi Kata.

**B.I.:** Infine, che cosa pensa a riguardo dell'associazione Seibu?

**K.N.:** Non è trascorso molto tempo da quando l'associazione Seibu fu fondata, ma ci stiamo sforzando affinché diventi un gruppo che si possa estendere in tutto il mondo. ✘



**SENSEI BOULAHFA MIMOUN, ESPERTO E COLLABORATORE DI BUDO INTERNATIONAL NEGLI STILI TRADIZIONALI DI OKINAWA E DEL GIAPPONE.**

1964. Comincia i suoi studi di Karate a Melilla.  
1977. Diviene allievo di Wylliam Liquory (in questo periodo il Maestro era Maggiore della polizia di Orlando, USA, che a sua volta fu allievo di Peter Urban)

1987. Allievo di Masanabu Shinjo. Okinawa Goju Ryu Shobukan Karate

1997. Allievo di Kinei Nakasone. Okinawa karate Do Goju-Ryu Seibukai

1997. Direttore tecnico per la Spagna

2000. Direttore tecnico e presidente della All European Karate-do Goju Ryu Seikai

Direzione:

C/Gomez Arias 69 B

37005 Salamanca (Spagna)

Tel & Fax : 34-923-250974

e-mail:sakurat@prodistele.ceresnet.com