

MOTTA MARZIANO

SETTEMBRE 2009

TESI PER IL PASSAGGIO A 6° DAN

KARATE
DALLE ORIGINI AI GORNI NOSTRI

INDICE

Introduzione

1. Okinawa-Ryukyu tra Cina e Giappone
2. Il karate di Okinawa
3. Il karate moderno
4. La scuola Shotokan
5. Pensieri in libertà

INTRODUZIONE

Il nome antico del termine *karate* era *to de* (*to* = Cina *de/te* = mano): “la mano della Cina”. L’ideogramma *to* si pronuncia anche *kara* e agli inizi del ‘900 è impiegata la pronuncia *kara – te* (la mano della Cina). Il termine *te/de* (mano) significa anche arte/tecnica. Il suono *kara* in giapponese significa anche “vuoto”, ma è scritto con un diverso ideogramma. Il cambiamento dell’ideogramma corrispondente al suono *kara* si spiega in due modi tra loro complementari: il termine *kara* che vuol dire “vuoto” nell’accezione del buddismo zen, ha in giapponese una profondità maggiore; il termine “mano cinese” non andava molto d’accordo col nazionalismo giapponese di inizio secolo.

La nuova forma *kara-te* (mano vuota) si è diffusa negli anni Trenta, quando i maestri arrivati da Okinawa cercarono di inserire il karate nella più vasta tradizione del *budo*.

Nasce a Okinawa, isola dell’arcipelago giapponese, tra Cina e Giappone, e all’inizio è praticato da piccoli circoli di iniziati appartenenti alle nobili famiglie del luogo.

Solo a partire dal XIX secolo, grazie al maestro Sokon Matsumura, esperto sia dell’arte cinese del combattimento sia dell’arte giapponese della spada, il karate passa dall’ambito

esoterico-leggendario di una trasmissione segreta e frammentaria a quello della conoscenza storica.

Nel corso degli anni Venti del 20° secolo, in virtù anche della modernizzazione del Giappone, il karate si diffonde pure nelle altre isole principali dell'arcipelago, subendo l'influenza delle altre arti marziali tradizionali giapponesi molto più formalizzate come arco, spada, judo e jujitsu.

A partire dagli anni Sessanta il karate varca i confini del Giappone e si diffonde nel resto del mondo, subendo a sua volta l'influenza degli sport occidentali.

Ma cos'è il karate e in particolare il karate oggi? Arte di combattimento o forma culturale orientale o tentativo di sintesi tra combattimento orientale ed occidentale o un qualcosa ancora in divenire ed al momento non più o non ancora definibile con certezza?

Sicuramente il Karate è un'arte di combattimento a mani nude che si prefigge non solo l'autodifesa, ma anche di forgiare il corpo e lo spirito, per giungere alla dignità del saggio: il "do" nella cultura giapponese è la *via* che conduce, attraverso l'approfondimento di una disciplina, ad uno stato spirituale che libera le facoltà umane nei diversi campi delle arti.

Il karate si compone di kihon (ripetizione di gesti tecnici di base: pugni, calci, percosse, parate e spostamenti da eseguire in forma corretta, con velocità e forza e con tempo, distanza e tattica opportuni) e di kata (forma, prototipo), nei quali è condensato il suo sapere. I kata non sono opera di una sola persona, ma sintetizzano un sapere tradizionale, sono la somma di esperienze di intere generazioni che possiamo fare

nostre e noi, a nostra volta, possiamo riempirlo della nostra esperienza.

1. Okinawa-Ryukyu tra Cina e Giappone

L'isola di Okinawa (Ryukyu in cinese) fa parte dell'arcipelago giapponese, ha una superficie di 1220 chilometri quadrati e sta fra Cina e Giappone. La sua cultura è imbevuta degli elementi di queste due nazioni ed il karate ne è un esempio.

Agli inizi della nostra era la cultura melanesiana, partendo dall'Indonesia e dalle Filippine, arriva in Giappone anche passando attraverso l'isola di Okinawa e di questa comunanza è traccia la lingua di Okinawa, che è considerata un dialetto del giapponese.

Il divario culturale tra Giappone e Okinawa diventa enorme durante l'epoca Yayoi (dalla fine del III secolo a.c. al III secolo d.c.), quando il Giappone sotto l'influenza della Cina entra nell'età del ferro, trasformandosi radicalmente e costituendo uno stato sul modello di quello cinese.

Okinawa, rimasta chiusa in se stessa, ha un'evoluzione molto lenta fino al secolo XI (gli utensili sono ancora in legno e osso), quando alcuni capi locali si affermano e rafforzano il loro potere in diverse parti dell'isola, anche grazie all'uso del ferro, introdotto dal Giappone (vedi gli utensili in ferro per arare che elevano la produzione dei seminati).

All'introduzione del ferro fa seguito quella del Buddismo e della scrittura, che portano un rapido sviluppo culturale dell'isola.

I secoli XII e XIII sono caratterizzati da conflitti interni fra i capi locali, che conducono nel XIV secolo alla nascita di tre stati (in realtà sono federazioni di comunità tribali):

CHUZAN = Montagna di mezzo

NANZAN = Montagna del sud

HOKUZAN = Montagna del nord

Durante questo periodo, chiamato *Sanzan-jidai* (Periodo delle Tre Montagne), si produce una vera e propria rivoluzione agraria, grazie all'utilizzo di utensili in ferro e la società si evolve rapidamente. Inoltre sempre nel XIV secolo Okinawa inizia gli scambi commerciali con la dinastia cinese Ming e *Satto* (1353-1395), re di *Chuzan*, allaccia per primo una relazione di vassallaggio con la Cina, oltre che relazioni commerciali con la Corea e rapporti col Giappone più frequenti.

I cinesi sostituiscono il nome di Okinawa con quello di *Ryukyu*, che resterà fino ai nostri anni Ottanta, quando Okinawa tornerà ad essere il nome ufficiale dell'isola.

A partire dal 1372 (questo si ripeterà per ben 23 volte, fino al 1866) è lo stesso imperatore cinese a conferire il titolo ai re dell'isola, mandando un'ambasceria di circa 500 persone in occasione di ogni incoronazione. Questa si componeva di funzionari civili e militari e veniva ospitata sull'isola dai tre ai nove mesi: è plausibile ritenere che questa delegazione abbia avuto un ruolo molto importante nella trasmissione dell'arte cinese del combattimento.

Nel 1392, su richiesta del re *Satto*, un gruppo di 36 famiglie cinesi si stabilisce nel villaggio di *Kume* nella regione di *Naha*, la città più importante di Okinawa. Queste famiglie costituivano

una cerchia chiusa (restarono legate a confucianesimo e taoismo), godevano di privilegi, svolgevano importanti funzioni nelle relazioni Cina-Okinawa e diffusero tecniche più avanzate riguardo la navigazione e la costruzione di navi. Verosimilmente praticavano pure un'arte di combattimento che era sia cifra della loro condizione privilegiata sia rafforzava la loro autorità.

Le ambascerie cinesi e i residenti cinesi di *Kume* influenzarono notevolmente il modo di vivere degli abitanti di Okinawa e quindi presumibilmente anche le arti cinesi di combattimento di cui erano portatori sono alla base del Karate delle origini.

All'inizio del XV secolo *Sho Hashi* sconfigge gli altri due re e fonda il primo stato unificato di Okinawa (il primo clan *Sho*). In seguito conflitti nella famiglia portano ad un periodo di instabilità che termina nel 1469, quando *Kanamaru*, ministro del re *Sho*, prende il potere col nome di *Sho En*. Questa dinastia (il secondo clan *Sho*) regnerà per 19 generazioni fino alla fine del XIX secolo.

Sho Shin, figlio di *Sho En*, per consolidare il potere della famiglia, soprattutto contro i signori locali, fa radunare tutte le armi del paese nel suo castello (il primo disarmo di Okinawa non è perciò opera di stranieri, ma dello stesso re dell'isola).

Durante il XV secolo in seguito ai negoziati tra Cina e Giappone i temuti pirati del sud del Giappone si riciclano in commercianti marittimi e Okinawa diventa per i signori feudali del sud del Giappone una tappa importante sulla via commerciale con l'Indonesia e quindi per la loro espansione marittima.

Per questo motivo nel 1609 la signoria giapponese dei *Satsuma* invade l'isola ed impone rapidamente il proprio dominio, che durerà fino al XIX secolo.

Da questo momento Okinawa vivrà sotto la doppia dominazione di Cina e Giappone (la signoria *Satsuma* consentirà ad Okinawa di mantenere il suo rapporto di vassallaggio con la Cina, perché in questo modo poteva beneficiare di una relazione mercantile indiretta con essa) e la sua cultura sarà soffocata da quella dei dominatori.

Solo nel XX secolo con lo sviluppo del karate, prima in Giappone, poi nel mondo intero, Okinawa riaffermerà la propria identità culturale, che è integrazione di influenze cinesi e giapponesi con la matrice autoctona. La conoscenza di questi tre elementi è indispensabile per capire il karate in generale ed in particolare il messaggio vero e profondo che ci trasmettono i *kata*.

2. Il karate di Okinawa

Nel XV secolo il re *Sho Shin*, figlio di *Sho En* eleva al rango di nobili gli antichi capi locali e proibisce di portare armi, come attesta l'articolo 4 dell'iscrizione all'interno del castello fatto costruire da lui presso Shuri: "*ha raccolto armi per proteggere il proprio paese*". Il divieto di portare armi a Okinawa, contrariamente a quanto si ritiene comunemente, è perciò di molto anteriore alla dominazione dei feudatari giapponesi, che invasero l'isola nel XVII secolo, mantenendo l'interdizione alle armi ed istituendo un sistema gerarchico che divideva i nobili in tre gradi e i vassalli e i contadini in due. Durante il XVII e XVIII secolo i vassalli si impoverirono e per sopravvivere parte si orientò verso l'artigianato e il commercio e parte verso l'agricoltura. Questa mobilità sociale fa sì che l'arte del combattimento dei nobili penetri anche negli altri strati sociali: quando un vassallo diventa contadino la pratica dell'arte resta il solo segno del suo antico privilegio.

Allo stato attuale delle conoscenze non c'è traccia di una particolare arte del combattimento tra i contadini, mentre è assai probabile che la nobiltà abbia avuto l'opportunità di conoscere l'arte del combattimento cinese attraverso le ambascerie e i cinesi di Kume e da questa abbia sviluppato un'arte propria, tenuta poi segreta nel tempo, quasi cifra di un

privilegio nobiliare, ed anche quando si è diffusa a strati più ampi della popolazione è sempre stata appannaggio di un numero ristretto di iniziati.

La conferma di questo sapere segreto si è avuta negli anni Settanta, quando è stata presentata pubblicamente una tecnica chiamata *Udon-te* (si distingue dal karate per le prese e le proiezioni), patrimonio segreto della famiglia Motobu fino agli inizi del XX secolo, quando l'ultimo discendente Choyu Motobu, temendo la scomparsa di questo sapere, lo ha trasmesso a un suo discepolo, che lo ha poi insegnato nel suo dojo. Il fratello minore Choki Motobu (1870-1941), nome noto nel karate moderno, non ne sapeva nulla di questa tecnica! (a dimostrazione di quanto fosse rispettato il segreto della trasmissione).

E' molto probabile, quindi, che l'arte del combattimento di Okinawa abbia avuto come base quella cinese, sia perché la società dell'isola non aveva raggiunto un livello tecnico sufficiente per elaborare un'arte del combattimento quando si stabiliscono regolari contatti con la Cina, sia perché le altre isole vicine non hanno sviluppato un'arte del combattimento.

L'arte cinese del combattimento è stata introdotta a Okinawa dai viaggiatori venuti dalla Cina, dalla delegazione imperiale (uno dei capi della delegazione del 1683 si chiamava Wanshu: vedi il kata wanshu, enpi nello stile shotokan), dai cinesi di Kume e dagli abitanti dell'isola che fecero viaggi in Cina, come Kanga Sakugawa (1782-1865), nobile di Okinawa e uno dei maestri di karate più antichi, che fu mandato in Cina dal suo governo per tre volte e lì imparò l'arte cinese del combattimento.

Anche il maestro Sokon Matsumura (1809-1899), figura fondamentale nel karate delle origini, che studiò l'arte marziale a Okinawa, fece viaggi in Cina ed in Giappone e per primo organizzò in modo sistematico il *te/de* di Okinawa, integrandolo con l'arte del combattimento cinese e l'arte giapponese della spada. Il maestro Matsumura formò, inoltre, molti allievi, alcuni dei quali hanno contribuito alla stabilizzazione delle forme di karate e alla sua diffusione nell'isola di Okinawa ed uno in particolare, il maestro Anko Itosu (1830-1915), ha realizzato la grande svolta nella storia del karate, che ha portato al karate moderno che conosciamo ai giorni nostri.

3. **Il karate moderno**

Nel 1867 si ha la fine del feudalesimo in Giappone e nel 1879 i feudatari perdono i loro privilegi, la famiglia reale di Okinawa è destituita e l'isola viene integrata nel nuovo stato giapponese, diventando il dipartimento di Okinawa.

Durante questi anni di fine secolo Okinawa si ridefinisce culturalmente, proclamando la propria identità giapponese, riaffermando il proprio legame a questa etnia e prendendo le distanze dalla cultura cinese che aveva profondamente impregnato il suo modo di vivere, le affinità con la Cina, comunque, restano forti a tal punto che alcuni sceglieranno di rimanervi fedeli.

Questo sentimento di appartenenza si concretizzerà nella partecipazione alla guerra cino-giapponese nelle file del Giappone e nella volontà di integrarsi ufficialmente e praticamente nel Giappone, che si sta a sua volta affermando come stato moderno.

Questa volontà di integrazione e di appartenenza la ritroviamo anche nei maestri del *te/de* di Okinawa di fine XIX e inizi XX secolo che punteranno, dopo averla sistematizzata, a collocarla tra le arti marziali tradizionali giapponesi.

Primo fra tutti il maestro Anko Itosu (1830 – 1915) , che ha segnato il punto di non ritorno nella storia del karate,

apportandovi numerose correzioni, per renderlo accessibile a un più vasto numero di persone.

Anko Itosu nasce da una famiglia di funzionari ed è egli stesso un funzionario della prefettura. Attorno ai trent'anni diventa allievo del maestro Sokon Matsumura. Nel 1885 andato in pensione all'età di 55 anni comincia a insegnare karate nel giardino vicino alla sua abitazione.

Matsumura dava grande importanza all'allenamento individuale, specie il kata e aveva adattato al karate il *tategi-uchi*, metodo di allenamento della scuola Jigen-ryu (l'arte della spada giapponese), che consisteva nel colpire un tronco con tutta la propria forza con un pezzo di legno di un metro e trenta circa, slanciandosi con tre passi da una distanza di quattro o cinque metri ed emettendo un grido con tanta energia come se fosse l'ultimo della propria vita. "*Tremila colpi il mattino e ottomila la sera*" questo era il nome dell'allenamento di base del Jigen-ryu!

Il maestro Itosu continuò ad istruire i propri allievi coi kata, ma al *tategi-uchi* preferì il *makiwara* (egli sostituiva spesso il suo *makiwara* con un muro di pietra!).

Nel 1901 riuscì a far adottare il karate nella scuola elementare di Shuri come educazione fisica e nel 1905 all'Istituto magistrale di Okinawa; l'insegnamento fu affidato ad alcuni suoi allievi.

Questo è un fatto molto importante nell'evoluzione del karate, perché fino ad allora il maestro si rapportava ad uno o due allievi alla volta, ora invece si deve rapportare ad un gruppo più o meno numeroso.

La pedagogia di Itosu aveva come riferimento il metodo di formazione dei soldati che il Giappone stava importando dall'Europa: un solo insegnante gridava un comando a numerosi allievi per ogni gesto da eseguire. Questo metodo era estraneo all'insegnamento tradizionale del karate!

Il maestro Itosu elaborò per l'insegnamento scolastico prima i tre kata "Naifanchi" (Naifanchi shodan...), poi i cinque kata "Pinan" (Pinan shodan, nidan...) e li classificò secondo la gradazione indicata dal suffisso "dan", che significa grado, riprendendo la catalogazione dei kata di spada del Jigen-ryu. Diede, inoltre, istruzioni ai maestri che insegnavano il karate a scuola di privilegiare le componenti educative, fisiche e morali più che quelle combattive, essendo completamente diverso lo spirito dei nuovi allievi-studenti rispetto a quello degli adepti della trasmissione esoterica dell'arte.

Comunque la cura impiegata per facilitare la pratica degli studenti ha opacizzato il karate e rese ambigue le tecniche di alcuni kata, che non devono più essere interpretate in termini di combattimento. Un esempio per tutti è l'apertura del Naifanchi shodan che oggi è una parata a mano aperta, mentre precedentemente includeva un attacco agli occhi con le dita tese, che Itosu sopprime giudicandolo non educativo.

La riforma del maestro Itosu ha certamente il merito di avere reso il karate un mezzo di educazione fisica e morale accessibile a molti, ma il prezzo pagato è stato alto: molti kata classici sono andati perduti, altri sono conosciuti solo in forma abbreviata, altri ancora con i significati strategici e di combattimento sfumati.

Il karate, con la formalizzazione che accompagna la sua introduzione nella scuola, comincia a istituzionalizzarsi, a irrigidirsi e ad essere sentito come un'arte conclusa, dove la cosa più importante è rispettare la tradizione. Inoltre, a causa delle tensioni tra Cina e Giappone in quel periodo, si ha la chiusura dei canali tradizionali attraverso i quali l'arte cinese del combattimento giungeva ad Okinawa ed era fonte di ispirazione ed evoluzione per l'arte dell'isola. Questi due fattori, bloccando l'evoluzione del karate ancora in via di formazione, fanno sì che le sue tecniche lascino un'impressione di frammentarietà se messe a confronto con l'arte cinese del combattimento.

Tra gli allievi del maestro Anko Itosu, che hanno contribuito alla stabilizzazione ed allo sviluppo del karate ad Okinawa e nel Giappone, vanno ricordati in particolare il maestro Gichin Funakoshi (1868 – 1957) ed il maestro Kenwa Mabuni, che si stabilirono in Giappone e dedicarono tutta la loro vita alla diffusione del karate.

4. La scuola Shotokan

Il maestro Gichin Funakoshi (1868-1957), anche se non è stato il creatore del karate moderno, è stato di fatto il primo a diffonderlo nel centro del Giappone e in seguito la scuola Shotokan da lui fondata si è ampiamente diffusa nel resto del mondo.

Funakoshi nasce ad Okinawa nel 1868 da una famiglia di funzionari molto legata alla tradizione e comincia a praticare il karate a dodici anni col maestro Anko Asato, uno dei migliori discepoli di Sokon Matsumura

A 21 anni comincia ad insegnare in una scuola elementare di Naha e ricoprirà questo incarico per oltre 30 anni, fino a quando partirà alla volta di Tokyo, per diffondere l'arte della sua isola e fondare la scuola Shotokan, nella quale verrà insegnato non solo karate, ma anche uno stile di vita. Durante questi primi anni di insegnamento conosce il maestro Anko Itosu, amico di Anko Asato, e da questo momento proseguirà la pratica del karate sotto la direzione di entrambi i maestri.

Nel 1921 il Principe imperiale nel suo viaggio verso l'Europa sosta a Okinawa e per questa occasione eccezionale Funakoshi viene incaricato di dirigere una dimostrazione di karate fatta da studenti.

Nel 1922 viene mandato all'Esposizione nazionale di educazione fisica di Kyoto, per presentare il karate di Okinawa, durante la quale è notato da J. Kano, fondatore del judo ed importante funzionario al ministero dell'Educazione, che lo invita a presentare il karate nel suo dojo Kodokan di Tokyo. In seguito agli incoraggiamenti ricevuti dal maestro Kano dopo la dimostrazione decide di restare a Tokyo per diffondere l'arte della sua isola. All'età di 53 anni lasciati a Okinawa l'insegnamento elementare, i figli e la moglie (non può raggiungerlo altrimenti non rimarrebbe nessuno a occuparsi della tomba degli avi!!!) comincia a vivere da solo a Tokyo, lavorando come portinaio in un pensionato per studenti provenienti da Okinawa. Corrispondendo lo stipendio all'affitto, per sopravvivere gli è concesso di utilizzare la sala conferenze per insegnare karate. All'inizio gli allievi sono pochissimi, ma nel giro di pochi anni il loro numero comincia ad aumentare e gruppi di studenti di molte università formano dei club di karate.

Nei due libri del 1922 e del 1924 (*"Il karate, pugilato di Ryukyu"* e *"Tecnica del karate – rafforzamento energetico e autodifesa"*) il termine Karate è ancora scritto con gli ideogrammi che significano "la mano della Cina", mentre a partire dal 1930 comincerà a trascrivere *kara* con l'ideogramma che significa "vuoto", in quanto in questi anni di nazionalismo crescente l'ideogramma "Cina" poteva essere un ostacolo per l'integrazione del karate nella tradizione del *budo* giapponese e anche per la sua diffusione.

Dopo la scelta degli ideogrammi, aggiunge a *karate* il suffisso *do* (via) e da questo momento in avanti l'arte di Okinawa si chiamerà *karate-do*. Numerosi maestri anziani di Okinawa

criticano severamente Funakoshi per l'adozione di questo termine, in quanto la nozione di *do* non è implicitamente presente nell'arte di Okinawa (questo testimonia la differente filiazione del *te* di Okinawa e del *budo* giapponese), però nel giro di pochi anni quasi tutti gli esperti avranno adottato questa terminologia.

Nel 1938 i suoi allievi, dopo essersi tassati per molti anni a questo scopo, costruiscono il primo *dojo* di karate e il maestro nella primavera dello stesso anno lo chiama *Shotokan* (la casa nel fruscio della pineta): esso diventa il centro dell'insegnamento del karate di Funakoshi.

A partire da quest'epoca stabilisce un sistema di *kyu* e di *dan* per designare i gradi degli allievi, elabora i corsi che sono tenuti dai suoi allievi anziani, delega in ogni università all'allievo anziano più avanzato nel karate la responsabilità dell'insegnamento e quella del *dojo Shotokan* al suo terzo figlio Yoshitaka. Il suo lavoro consiste nell'andare ogni giorno nelle varie università a dare consigli e insegnare.

Yoshitaka Funakoshi apporta delle modifiche non sempre condivise dal padre, come una maggiore ampiezza ed un maggior dinamismo nell'esecuzione delle tecniche. Fondamentale è inoltre l'introduzione del combattimento libero nell'insegnamento. A questa decisione pare sia giunto a causa della totale disfatta durante un allenamento-confronto con adepti del Goju-ryu a Osaka. La ricerca dell'efficacia nel karate segna una profonda frattura col padre.

Nel marzo del 1945 il *dojo Shotokan* è distrutto sotto i bombardamenti americani. Yoshitaka si ammala gravemente e

alla fine della guerra il maestro Funakoshi, all'età di 77 anni lascia Tokyo e raggiunge la moglie rifugiata a Oita nel sud del Giappone. Qui vivono finalmente riuniti fino al 1947, quando la moglie improvvisamente si ammala e muore e così pure il figlio Yoshitaka.

Gichin Funakoshi all'età di 80 anni torna a Tokyo dove i suoi allievi anziani cominciarono a raggrupparsi per riformare la scuola Shotokan.

Nel 1949 si costituisce la Japan Karate Association (J.K.A.) con alla testa l'ottantunenne Funakoshi, la quale per le divergenze interne, dopo la morte del maestro avvenuta nel 1957, si dividerà in Japan Karate Association (J.K.A.), gruppo Shotokai e gruppi universitari.

La Japan Karate Association (J.K.A.), diretta da ex allievi dell'Università di Takushoku di tendenza nazionalista di estrema destra, è la corrente più nota fuori del Giappone, grazie all'opera di divulgazione dei suoi maestri mandati negli anni Sessanta in varie parti del mondo.

Il gruppo Shotokai, diretto fin dalla nascita da Shigeru Egami (1912-1981), uno dei migliori discepoli di Funakoshi, è diventato nella sua evoluzione una scuola a sé.

Tra i gruppi universitari, anche se quasi ignoto al di fuori del Giappone, va ricordato quello dell'Università di Keio la prima in cui Funakoshi ha insegnato e che ha conservato più tracce dell'insegnamento del maestro (rispetto alla J.K.A. la posizione del corpo è più alta, le gambe sono meno divaricate ed i movimenti tecnici sono meno ampi).

Funakoshi ha confezionato personalmente il primo kimono bianco da karate nel 1921, copiando l'abito da judo, in occasione di una dimostrazione presso il dojo del maestro Jigoro Kano, fondatore del judo; anche la cintura bianca e nera è stata mutuata dal judo, che, dopo gli anni Cinquanta, introduce le cinture colorate gialla, arancione, verde, blu, marrone...: questo sistema sarà ripreso dal karate negli anni Sessanta.

Funakoshi ha assegnato i primi diplomi di cintura nera 1° dan nel 1924, dietro suggerimento del maestro J. Kano. I dan all'inizio erano cinque, come nel judo, poi si è passati molto rapidamente a dieci.

Funakoshi ha giapponesizzato i nomi dei 15 kata insegnati nella sua scuola, che erano un misto di cinese e dialetto di Okinawa:

Pinan è diventato *Heian* (pace-tranquillità): sono 5 kata

Naifanchi è diventato *Tekki* (cavaliere d'acciaio): sono 3 kata

Kusanku è diventato *Kanku* (guardare il cielo)

Seshan è diventato *Hangetsu* (mezzaluna)

Chinto è diventato *Gankaku* (gru posata su una roccia)

Wanshu è diventato *Enpi* (volo di rondine)

Gli altri kata non hanno cambiato denominazione:

Bassai (attraversare-distruggere la fortezza)

Jion (nome del tempio buddista)

Jitte (dieci mani ovvero dieci avversari)

A questi 15 kata tramandati da Funakoshi, in seguito si sono aggiunte altre 11 forme, che però non tutti gli insegnanti di

Shotokan hanno riconosciuto e incluso nella loro pratica e insegnamento, ritenendo più che sufficienti le prime 15 forme:

Kanku-sho

Bassai-sho

Sochin

Nijiushiho

Gojushiho-dai

Gojushiho-sho

Meikyo

Unsu

Chinte

Jiin

Wankan

5. Pensieri in libertà

- a) *“Nel momento dell’allenamento al karate se ci si sforza troppo in rapporto alle proprie capacità fisiche, il viso e gli occhi si arrossano perché il ki risale. Bisogna fare attenzione perché ciò è nocivo alla salute”* (A. Itosu, ottobre 1908).
- b) I gesti molto ampi, il corpo in posizione innaturalmente bassa, le gambe molto divaricate fanno sì che sia difficile trovare una relazione diretta tra kata/kihon e combattimento.
- c) E’ un grave errore confondere la durezza/rigidità con la forza e perseverare nell’indurire il corpo, illudendosi di essere più forti: si è semplicemente più rigidi, meno agili e perciò più vulnerabili. All’idea della durezza va sostituita quella della cedevolezza.
- d) Le tecniche vanno portate in modo naturale, decontratto e con apparente leggerezza: devono esprimere armonia.
- e) Le tecniche di karate se confrontate con quelle dell’arte cinese del combattimento lasciano un senso di schematicità, frammentarietà e incompiutezza.
- f) Il Karate, anche se viene sentito da noi praticanti contemporanei come un modello compiuto da imitare, è ancora un’arte giovane (almeno rispetto alle altre arti marziali giapponesi) e in piena evoluzione.

g) Lo stile Shotokan attraverso gli interventi di Yoshitaka Funakoshi si caratterizza per l'esagerazione delle posizioni basse, l'ampiezza dei movimenti ed i gesti spinti oltre il limite. Questo tipo di allenamento è molto usurante e se risulta compatibile con il corpo di un giovane praticante, quando questo raggiunge la maturità, è necessario un allenamento diverso al fine di evitare che i traumi, le lesioni alle articolazioni e i problemi alla colonna vertebrale causati da un siffatto allenamento divengano cronici e arrivino ad incidere gravemente sulla sua salute.

h) L'esasperazione gestuale e la fissazione del modello di allenamento propri dello Shotokan di Yoshitaka Funakoshi, rendono difficili le variazioni e non facilitano l'evoluzione personale del praticante. Il karate di Yoshitaka per non diventare negativo per la salute deve rappresentare solo una fase nell'arco evolutivo del praticante.

i) Yoshitaka Funakoshi, malato fin dall'infanzia, e suoi allievi hanno come prospettiva una vita breve a causa della guerra: "morire a vent'anni" è un'idea molto radicata nei giovani giapponesi di questo periodo. Il loro karate deve essere, perciò, immediatamente efficace, perché sentono la morte come imminente: devono essere più forti oggi, per essere pronti a morire da eroi domani. Le riflessioni sui danni del loro metodo di allenamento fra 20 o 30 anni ovviamente non li sfiorano nemmeno!

j) Dopo la guerra la scuola Shotokan fa proprio il modello di Yoshitaka per l'efficacia ed i risultati, anzi dinamizza ancor di più le tecniche e prende a modello lo spirito del periodo della guerra! Lo Shotokan moderno vive, perciò, la contraddizione di un metodo nato da e per giovani senza prospettive future, applicato però a una società

come quella odierna in cui la speranza di vita si è quasi quadruplicata e l'età dei praticanti si è via via diversificata.

k) Il karate sportivo, che su scala mondiale è cominciato negli anni Settanta, è incompatibile col karate concepito come *budo* (che presuppone di migliorare durante l'arco di tutta la vita), in quanto praticabile solo fino ad una certa età ed in quanto la ricerca dell'aspetto figurativo prevale sulla ricerca dell'efficacia reale del colpo.

l) *“Fare il karate come competizione vi farà deviare dalla via”*
(Ichizo Otake: ricordi di G. Funakoshi)

m) Se esaminiamo i documenti che mostrano il lavoro di Gichin Funakoshi viene da chiedersi se è lo stesso stile che pratichiamo al giorno d'oggi!