

Stefano Bresciani

Karate-do: 10 elementi del Kata





LE MINI-GUIDE DI BUDOBLOG

www.budoblog.it



Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione 3.0 Unported



Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta del suo autore. È espressamente vietato distribuire ad altri questa guida, né in formato cartaceo né elettronico, né a titolo gratuito né a pagamento. La pirateria è reato. **Distribuita gratuitamente solo su BudoBlog.**

Il tema di questo post a puntate è qualcosa che mi è sempre stato a cuore, il kata, gli esercizi formali codificati tipici di gran parte delle arti marziali giapponesi.

Nell'ordine potrai approfondire ognuno dei 10 elementi del kata:

1. **Yio no Kisin: lo stato mentale.** Stato di concentrazione in cui il Karateka deve immergersi dal momento in cui inizia il Kata. È l'inizio della fase in cui si inizia ad immaginare il combattimento multiplo e la concentrazione si fa massima nel cercare di simulare il combattimento.
2. **Inyo: l'attivo e il passivo.** Il ricordo permanente, durante l'esecuzione del KATA, dell'attacco e della difesa.
3. **Chikara no Kiojaku: la forza.** Ogni momento e ogni posizione del KATA richiede esattamente una specifica forza e uno specifico grado di potenza da impiegare.
4. **Waza no Kankyu: la velocità.** Ogni tecnica e ogni posizione del KATA richiedono una specifica velocità.
5. **Tai no Shin Shoku: la concentrazione.** Ogni posizione e ogni tecnica del KATA richiedono un grado di contrazione e di stabilità del corpo.
6. **Kokyu: la respirazione.** La respirazione deve essere controllata e deve essere sempre in perfetta sintonia con ogni movimento del KATA. La respirazione corretta è fondamentale nel Karate.
7. **Tyakugan: il significato.** Eseguire ogni tecnica come se si stesse effettivamente combattendo, rendendo realistico il Kata. Ciò è possibile soltanto ricordando il significato di ogni movimento e visualizzarlo mentalmente. Parte di questo significato è sicuramente il Kiai.
8. **Kiai: l'unione del corpo e della mente.** Attraverso il Kiai il Karateka esprime il suo spirito combattivo; il Kiai è parte del KATA e va eseguito nei punti prestabiliti.
9. **Keitai no Hoji: la posizione.** In ogni azione del Kata si deve tenere la corretta posizione. Eseguire delle posizioni sempre uguali e corrette ci permette di tornare esattamente alla linea di partenza (en-busen). Oltre ad un significato formale ci aiuta a ricordare di assumere sempre una posizione corretta.
10. **Zanshin: la guardia.** Stato mentale di allerta che si deve tenere a KATA terminato.

#1° elemento del Kata: lo stato mentale (Yio no kisin)

Ecco il primo dei 10 elementi del Kata per gli amanti del Karate-do e in generale del Budo. Cominciamo la rassegna settimanale con “yio no kisin” tradotto in genere con “stato mentale”.

Nella lingua giapponese ideogrammi differenti possono avere esattamente la stessa pronuncia, mentre un singolo ideogramma può avere pronunce diverse.

Il termine karate ne è un eccellente esempio: TE significa mano, ma ci sono due ideogrammi completamente differenti che si pronunciano entrambi KARA; uno significa VUOTO, l'altro è il carattere cinese che si riferisce alla dinastia T'ang e può essere tradotto CINESE.

La paternità cinese del Tode era evidente; il nome stesso lo stava ad indicare. I giapponesi non potevano però permettere, in un periodo di continue tensioni e scontri con la Cina, come quello degli anni trenta, che un prodotto cinese fosse utilizzato come incomparabile disciplina di combattimento. Per questo motivo ed anche perché il Tode aveva acquisito caratteristiche molto diverse da quelle dell'antica arte del pugilato cinese, nel 1931 il maestro Funakoshi ne trasformò il nome in KARATE; facendo uso del carattere VUOTO piuttosto che del carattere CINESE.

Il termine KARA ha un doppio significato:

- VUOTO riferito alle mani, cioè disarmate
- VUOTO riferito allo stato mentale del praticante che deve “svuotarsi” da ogni vanità e da tutti i desideri terreni.

Negli scritti buddisti si trovano affermazioni come “shiki-soku-zeku” e “kosoku-zeshiki” che significano, “la materia è vuota” e “tutto è vacuità”.

Il carattere KU che compare in entrambe le ammonizioni e che può essere pronunciato KARA veniva così interpretato da Funakoshi:

*Come la superficie lucida di uno specchio riflette tutto ciò che le sta davanti
e una valle silenziosa riporta ogni più piccolo suono,
così chi si accinge a praticare il karate
deve rendere il proprio spirito vuoto da ogni egoismo e malvagità
in uno sforzo per reagire convenientemente dinnanzi a tutto ciò che può incontrare.*

Questo a mio opinabile avviso è ciò si può evincere dallo “yio no kisin”, quello stato mentale di “vuoto” in cui il karateka deve calarsi prima di eseguire un kata. Mani disarmate e soprattutto svuotare la propria mente da vanità e quindi dal proprio ego. Assai difficile da mettere in pratica in una competizione sportiva (poiché l'ho provato per

anni in prima persona) questo primo elemento di un kata evidenzia l'essenza tra il fare karate-do e fare semplicemente karate...

Sei d'accordo con me o invece pensi sia possibile eseguire un kata in gara senza pensare all'apparire bravi, eleganti, forti, tecnicamente migliori di altri karateka?

#2° elemento del Kata: l'attivo e il passivo (Inyo)

Voglio rivelarti una cosa: ho prima cercato nel web e nei numerosi libri di casa mia una spiegazione dettagliata di questo secondo principio... ma non ho trovato alcunché! Se non il classico, ripetuto centinaia e centinaia di volte (ti basta fare una ricerca con un qualsiasi motore web):

"Inyo: l'attivo e il passivo. Il ricordo permanente, durante l'esecuzione del KATA, dell'attacco e della difesa".

Grazie al cavolo mi sono detto... e cercare un'interpretazione, perlomeno tentare di trovarla?

Con tutti i bravi maestri che hanno un sito web, possibile che nessuno si sia preso la briga di spiegare questo benedetto "inyo"?

Io ci provo, non sono un maestro di Karate bensì un ex-insegnante ma fa lo stesso, sono vent'anni che studio e applico il Budo, di cui almeno una buona dozzina nel karate-do. Nell'eseguire un kata, bisogna ricordarsi il momento in cui ci si difende e il momento in cui si attacca, inteso come simulazione del combattimento contro una o più persone.

La difesa viene sempre tradotta come azione passiva anche se non condivido questa scelta, dato che in senso etimologico corrisponde a "subire qualcosa". Se subisco un attacco significa che lo ricevo e quindi la mia difesa è inefficace, non credi?

Scavando invece nella composizione di "inyo", troviamo i due caratteri in e yo, i corrispondenti in lingua nipponica dei più celebri "yin" e "yang": il discorso apre tutto un altro mondo! "In" è la parte negativa, associata alla difesa, mentre "yo" la parte positiva, associata all'attacco.

Più che altro rappresenta l'interazione dinamica di tutta l'esistenza, l'interazione tra duro e morbido, tensione e rilassamento, ispirazione ed espirazione, staticità e dinamismo. IN-YO indica uno stato di "armonia creativa" o "equilibrio dinamico" che dona un completo stato di benessere. Quindi, nella pratica di un kata, una possibile interpretazione di questo secondo elemento, potrebbe essere il **trovare equilibrio tra le varie parti del kata stesso, generando armonia** simile ad altre arti marziali del budo... sei d'accordo?

#3° elemento del Kata: la forza (Chikara no Kiojaku)

In questo terzo appuntamento sui 10 elementi del kata voglio uscire dagli abituali schemi del concetto di forza. La forza fisica è importante... ma fino a che punto? Se ti interessa svilupparla ti prego di non continuare la lettura di questo post, potrebbe non servirti a nulla...

Oggi ti parlo di una scrittrice famosa che, grazie alla pratica delle arti marziali, in particolare grazie ai kata di Karate, ha trovato quella “forza” che tutti noi abbiamo, basta solo trovare il mezzo e gli stimoli giusti per farla emergere.

“La prima volta che entrò in una palestra di arti marziali l’istruttore non la rassicurò: «*Qui dentro – le disse – nessuna donna resiste più di un mese*».

Erano i primi anni Ottanta e adesso, a quattro lustri di distanza, la scrittrice non solo continua a praticare il Goju-Ryu, unico stile di karate mantenuto tale dalle origini, attualmente diffuso sia ad Okinawa, in Giappone, che nel resto del mondo, ma ha anche inaugurato una grande palestra di duecento metri quadri sulle colline di Porano, cinquecento metri di altitudine e di pace con un panorama mozzafiato fra Orvieto e il Lago di Bolsena.

Qui si trova il podere del Giglio Bianco, l’agriturismo aperto una decina d’anni fa per mettere a frutto i proventi del suo lavoro di scrittrice di successo [...]: duecento metri quadrati aperti a quanti vogliono venire qui per stage, seminari e naturalmente per seguire i corsi del “Sensei” Susanna Tamaro.

Questo è il racconto di un’altra Tamaro, la storia di un percorso parallelo a quello letterario, non un hobby ma una passione coltivata con impegno per anni, fino a diventare cintura nera terzo Dan di Goju-Ryu, derivazione della scuola Shorei-Kan, nonché istruttrice della stessa disciplina. Un’arte appresa seguendo soprattutto gli insegnamenti del maestro Toshio Tamano, a tutt’oggi responsabile e coordinatore dello Shorei-Kan International, riconosciuto universalmente come uno dei più autorevoli ed esperti maestri di karate Goju-Ryu al mondo, esponente della quarta generazione di sensei che discendono direttamente dal caposcuola Kanryo Higaonna.

Lo conobbi nel 1992 dopo aver letto i suoi libri, ammetto che fui attratta anche dall’assonanza del nome; ma i suoi testi mi erano piaciuti molto; Tamano viveva in Francia, gli scrissi, lui mi rispose. Poi lo incontrai di persona, e da quel momento ho sempre seguito i suoi insegnamenti.

Ma la conoscenza del karate risale a diverso tempo prima, appunto i primi anni Ottanta.

Avevo 27 anni, allora abitavo a Roma e soffrivo di feroci mal di testa – ricorda la scrittrice – e il medico da cui ero in cura, guarda caso anche lui un praticante di arti

marziali, mi consigliò di provare a frequentare un dojo. Diceva che avevo bisogno di scaricare la tensione, e che non c'era niente di meglio di uno sport di combattimento per raggiungere lo scopo.

Così la scrittrice triestina si presentò a malincuore in una palestra di Trastevere, la più vicina a casa sua. Era un appartamento al terzo piano di un vecchio stabile. La palestra era situata in quello che una volta era il salotto, mentre in un'altra stanza c'erano gli attrezzi dei praticanti di body building. Fu lì che Susanna Tamaro sentì pronunciare il falso vaticinio sulla resistenza delle donne al karate in quel dojo.

In effetti all'inizio fu davvero dura. Stavo male nel karategi bianco, non mi ci trovavo proprio, ma la cosa più difficile non era tanto l'apprendimento delle tecniche, o la fatica, quanto piuttosto il dover riparametrare il rapporto con il mio corpo: ho dovuto rielaborare tutto il mio sistema percettivo. Avevo difficoltà, era sconcertante, più volte ho pensato di mollare.

Invece, caparbiamente, Susanna Tamaro rimase nella palestra trasteverina. Dopo sei mesi arrivò un'altra donna, che tutt'ora pratica assieme a lei, «*ma quel che più conta è che mi erano passati i mal di testa*». Da allora Susanna Tamaro non ha più abbandonato la pratica del karate, **trovando nella disciplina marziale una carica di energia pazzesca**, anche adesso che di anni ne ha 55.

Le arti marziali tradizionali – spiega – presuppongono un lungo apprendistato, a volte ci vogliono anni per cominciare a vedere un risultato; ed è per questo che le iscrizioni nelle palestre di discipline marziali in Italia sono in calo, per un giovane di oggi è difficile concepire un'attività nella quale investire tempo e fatica senza avere una sorta di riscontro immediato; quando però ci sei dentro non ne puoi più fare a meno, diventa indispensabile, il corpo stesso si ribella se viene a mancare. Grazie al karate, dice ancora l'autrice di “Và dove ti porta il cuore”, si convive con l'idea del combattimento, «*che è prima di un tutto un confronto con se stessi*» E così, mentre sta lavorando a un saggio sull'arte di scrivere ancora avvolto da assoluto riserbo, nel ritiro del Giglio Bianco Susanna Tamaro apre le porte del suo dojo ai praticanti anche di altre discipline e, perché no, alle arti tout court come la danza. D'altro canto, spiega, Susanna in ebraico significa appunto “giglio bianco”.

Quando cercavo casa da queste parti e vidi che questo vecchio podere si chiamava appunto Giglio Bianco non ebbi più alcun dubbio: questa sarebbe stato il mio posto.

Dove scrivere, dove accogliere ospiti, dove contemplare la natura e, naturalmente, dove aprire un luogo di pratica delle arti marziali”.

[estratto da "il Piccolo" del 3 Agosto 2012]

Una grande forza d'animo, non credi?

#4° elemento del Kata: la velocità (Waza no Kankyu)

Sebbene nel “waza no kankyu” ci si riferisca alla velocità di ogni spostamento e ogni tecnica (appunto “waza”), ritengo sia doveroso fare una parentesi sulla velocità di apprendimento dei kata stessi.

Per lo studio dei kata, sin dagli albori del moderno Karate-do promosso dal celebre Gichin Funakoshi, veniva adottata la formula “*hito kata sannen*” (un kata in tre anni): vale a dire, a quei tempi, che si necessitava di ben tre anni per apprendere un singolo kata, al punto che, persino un esperto praticante di Karate, conosceva non più di tre – cinque forme codificate. Si riteneva, inoltre, che una conoscenza superficiale di molti Kata fosse poco utile.

Ti lascio immaginare la consapevolezza degli odierni karateka che “apprendono” un paio di kata all’anno, senza contare il numero di allenamenti e le ore di pratica annuali sono di gran lunga inferiori a ciò che era lo standard quotidiano degli antichi karateka... Io, quando studiavo un nuovo kata negli anni di agonismo, dedicavo almeno due ore ogni sera a una singola parte della forma, e dopo mesi, seppur perfezionandone la tecnica, ancora stentavo a capirne il significato. Ero veloce nell’esecuzione, certo, con un ritmo sostenuto per avere delle chances in competizione con altri ragazzi... ma sentivo un forte vuoto a livello conoscitivo. Lo scopo di velocizzare un passaggio non era nelle mie corde, a livello dello spirito, il “do” in quei frangenti sembrava un qualcosa di talmente sfuggente e impalpabile che non era possibile associarlo al mio modo di fare Karate, e nello specifico i kata.

Ora come ora, dopo 7 anni che ho appeso il karategi al chiodo, sento il desiderio di riprendere lo studio del karate-do, in solitaria, rivedendo ciò che mi appassionava fisicamente e mentalmente in giovane età, spolverandolo con lo spirito rinnovato e la maturità acquisita in questi anni di vero Budo. In questo particolare periodo sto recuperando le forze e la mobilità, ma senza troppa “velocità”, dell’arto inferiore destro. Un’operazione al menisco mediale che mi ha costretto al riposo per il primo mese del 2014 ma che sto sfruttando positivamente rinforzando la muscolatura proprio con un kata di Karate-do (tale “tekki shodan”).

Essere veloci è importante... ma fino a che punto secondo te?

#5° elemento del Kata: la concentrazione (Tai no Shin Shoku)

La concentrazione a mio avviso è una vera e propria arte. Alcuni ce l'hanno innata e non faticano assolutamente a trovarla, altre persone, invece, faticano molto e si devono allenare. Io appartengo alla seconda categoria... e mi sono dovuto rimboccare le maniche!

Tutti possono imparare a concentrarsi meglio grazie a esercizi specifici e tanta, tanta ripetizione.

Mi sono armato di pazienza e determinazione, poiché concentrarsi serve moltissimo nella vita, non solo nelle arti marziali (ad esempio in un kata). Studiare, lavorare, guidare l'automobile, fare più cose contemporaneamente, giocare, cucinare, vedere un film o suonare uno strumento... infiniti sono i campi di applicazione di quest'arte!

Tutti dovrebbero dedicare del tempo a come concentrarsi meglio! Ecco alcuni semplici esercizi che si possono fare (e io stesso ho utilizzato molte volte) per migliorare la concentrazione:

- leggere una pagina molto più velocemente del solito, cercando di focalizzarsi sulle parole chiave e poi ripeterle ad alta voce;
- migliorare i riflessi
- resistere psicologicamente a eventi sportivi agonistici
- migliorare gli stati ansiosi
- memorizzare al meglio le cose e ricordarle anche dopo molto tempo
- sperimentare qualcosa di nuovo e sforzarsi di farlo al meglio

Le cose quindi, che possono essere date da un forte allenamento sulla concentrazione, possono aiutarti a vivere meglio e in linea generale ad essere molto lucido in qualsiasi occasione ti si presenti nella vita. Nel karate-do è fondamentale concentrarsi, prima e durante l'esecuzione di un kata, dal momento in cui ci si prepara in yoi (che precede il saluto iniziale) al momento in cui torna in "naotté" (stato di rilassamento).

Anche tu devi allenare l'arte della concentrazione... o ce l'hai innata?

#6° elemento del Kata: la respirazione (Kokyu)

Oggi ti parlo del “kokyu”, un aspetto che mi sta molto a cuore non solo nelle arti del Budo, ma nella vita in generale. Questo sesto di 10 elementi del kata è basato sull’arte del respirare.

Ko significa espirare, Kyu significa inspirare. Come ben sai tutti gli esseri viventi incanalano ossigeno ed espellono anidride carbonica. Quest’azione si chiama semplicemente respirazione, nella cultura giapponese detta “kokyu”.

Il buon karateka deve acquisire pieno controllo di questo sesto elemento, che dev’essere lento, lungo, profondo e naturale.

La respirazione a livello addominale, dove risiede il centro dell’energia vitale (il noto “ki”) dev’essere imperturbabile, con la bocca quasi completamente chiusa, i molari leggermente serrati, la lingua in contatto con il palato. Durante un kata bisogna prestare molta attenzione alla padronanza del kokyu. Esso non è solo un gesto meccanico atto a rinnovare l’aria dei polmoni, rigettando le impurità. Occorre avere coscienza di riempirsi di un Ki puro, lasciarlo scorrere liberamente in ogni parte del corpo e farlo uscire con potenza durante la conclusione di una tecnica. Questo irradiazione costante del Ki è il modo migliore per eseguire qualsiasi kata.

Il controllo del respiro è assai utile anche nella vita quotidiana, quando stai in piedi, cammini, lavori, riposi. Per ottenere la padronanza di questo elemento, l’esercizio costante è molto importante. Spesso ci dimentichiamo il modo in cui respiriamo, dandolo per scontato. Per un budoka invece, è necessario bisogna far penetrare nel corpo un kokyu giusto, esercitandosi continuamente al fine di applicare con facilità il corretto respiro durante un kata.

E tu, come praticante di karate o altra disciplina del modo, riesci con naturalezza a controllare il respiro... o ti stai ancora esercitando?

#7° elemento del Kata: il significato (Tyakugan)

Tra i 10 elementi del kata letti sino ad oggi qual è il più importante?

Quando chiedevo ai miei allievi di karate, in particolare agli adulti, “cos’è un Kata?”, spesso mi rispondevano “*una forma, un insieme di movimenti codificati*”.

Da un certo punto di vista la definizione è esatta ma con la pratica assidua e consapevole dei kata ci si accorge che questi rappresentano molto di più.

In essi, infatti, sono contenute le esperienze di combattimento dei precedenti maestri che li hanno formati proprio in base alle loro esperienze sul campo di battaglia.

Il principiante ne vede solo l’aspetto esteriore, il non praticante addirittura vede il Kata come un balletto coreografico. Per un buon karateka che studia il Kata nella sua forma interiore esso è fonte di numerose domande e risposte che però lo aiutano a progredire nel do, la “via”. La forma codificata diventa fonte di nuove tecniche di combattimento, di potenziali e infinite applicazioni (bunkai), di studio meticoloso dei passaggi alla ricerca di ogni intrinseco significato. Il M° Anko Asato, uno dei due insegnanti del M° Gichin Funakoshi (fondatore dello stile “shotokan”) soleva dire “*un Kata in tre anni*”.

Il Kata non è un normale insieme di sequenze ma è il mezzo che può permettere al karateka di progredire nel suo insieme, corpo, mente e spirito.

Nel 1948 presso l’Università Waseda alcuni allievi e il M° Gichin Funakoshi approvarono e sancirono alcuni criteri unificatori dei Kata. In passato, dato che il Karate era solo un’arte marziale e non un’attività sportiva, i Kata erano l’unica forma di allenamento al combattimento. Si può quindi intuire facilmente quale sia la loro importanza: bisogna conoscere con estrema precisione le tecniche e la loro applicazione al punto di dar loro un vero e proprio spirito vitale, nutrendole di “ki”.

I Kata sono l’essenza, il seme, un concentrato di saggezza, conoscenza ed esperienza di centinaia di Maestri di Karate, tradotti in un linguaggio comune fondato sul movimento ritmico, la respirazione e l’abilità tecnica.

Quando vedi un kata dall’esterno, cosa distingue a tuo avviso una buona esecuzione da una mediocre, al di là della mera tecnica?

#8° elemento del Kata: l'unione del corpo e della mente (Kiai)

Il significato della parola Kiai è “armonia/unione del soffio/energia vitale”, traducendo dal giapponese KI (soffio o energia vitale) e AI (contrazione del verbo “awazu” = unione-armonia). Il Kiai , nella tradizione delle scuole marziali giapponesi, è esteriormente visto, o meglio sentito, come l'urlo del praticante nel momento culmine di un kata e in genere nella simulazione tecnica di un contrattacco.

Personalmente ritengo alquanto riduttiva questa considerazione, in quanto il “Kiai” per me esprime la massima interiorità della tecnica che si esegue, una potente espirazione che si libera partendo dall'hara (zona addominale del dan-tien inferiore) e fuoriesce dalla bocca.

La tradizione esoterica nipponica attribuisce al Kiai il potere di concentrare il proprio spirito e di unirlo a quello dell'avversario al fine di dominarlo.

Nel corso della pratica, in particolare del karate ma in seguito anche nello laido, ho riscontrato le più disparate interpretazioni di questo ottavo elemento del Kata. Spesso dovevo trattenere le risate nel sentire alcuni ragazzini sparare urla pari a quelli scaturibili da un pestone al piede... A volte il suono del Kiai era invece così flebile, quasi impercettibile, che bisognava essere a pochi centimetri di distanza dall'esecutore per sentire qualcosa. Io ho sempre cercato una via di mezzo, senza irritare le corde vocali all'inizio è stata dura, poi col tempo ho allenato quest'aspetto del Budo che ritengo fondamentale.

Avere un buon kiai è sinonimo di sicurezza, fiducia in se stessi, oltreché generare a livello esteriore un suono degno di un samurai. Per eseguirlo occorre provare, molte volte, a generare aria a livello dell'addome, per poi indirizzarla con un movimento deciso del diaframma verso l'alto, fino alla bocca. Senza alcuno spostamento nello spazio, senza ricorrere ad alcuna tecnica di attacco o difesa, semplicemente occorre respirare efficacemente.

Il Kiai richiede una grande concentrazione. Può essere emesso il tonalità bassa o alta, ma sempre deve contenere le premesse di una totale libertà interiore. Mai forzato! Il baricentro, zona dell'hara, sarà abbassato mediante la contrazione dei muscoli addominali e la voce regolata ed emessa da questa concentrazione viscerale dovrà esplodere ed espandersi come se in quell'istante si decidesse la vita o la morte.

Lo spirito deve essere liberato e privo di inibizioni o di rumori ambientali, e l'urlo risultante sarà la sintesi di una presa di coscienza, l'intuizione di un momento essenziale. Molto utile sarà l'esercizio graduale per dominare la propria voce e sfruttarla appieno sia nei toni bassi che in quelli alti e la messa in pratica dei Kata addominali per sviluppare la mobilità del diaframma. Ti riesce facile questo esercizio?

#9° elemento del Kata: la posizione (Keitai no Hoji)

Parlare di posture è la premessa per poter poi definire le corrette posizioni da assumere durante l'esecuzione di un kata. Nel karate e soprattutto nella vita quotidiana la postura deve sempre rispettare la fisiologia della colonna vertebrale. Da una corretta postura deriva la salute delle articolazioni e dell'intero apparato muscolo – scheletrico. Le curvature della colonna vertebrale le conferiscono la massima capacità di resistere a pressioni causate da resistenze esterne. Se si alterano le curve fisiologiche, si compromette tale capacità e si rischiano danni e lesioni.

Nel karate-do la postura corretta garantisce stabilità alle posizioni e assicura l'efficacia dei colpi. Gli addominali devono essere bloccati in isometria, concentrando la contrazione, parziale, sul basso ventre, per creare un legame di dipendenza tra busto e bacino (condizione indispensabile per la consistenza delle tecniche e per evitare traumi alla schiena). La contrazione addominale, che sarà sempre isometrica, diventerà poi particolarmente intensa quando si tirano i colpi, per effetto dell'espiazione, ancora di più quando si esegue il "kiai".

Le anche, quando si muovono, inevitabilmente vengono seguite dalle gambe e dal busto. Nel karate si possono considerare come un propulsore che, sorretto dalle gambe, nelle diverse posizioni, trasmette immediatezza e potenza alle tecniche. Intervenedo tramite rotazione, fanno in modo che il colpo non sia un gesto singolo, ma una parte di quell'insieme di segmenti corporei che, coordinati tra loro, danno il massimo del risultato sia per quanto riguarda la velocità che la potenza.

Le anche riescono ad esprimere una resa eccellente se le gambe, che ne costituiscono la base d'appoggio, hanno le caratteristiche della stabilità e della dinamicità. La stabilità consente di raggiungere il massimo della potenza nell'atto dinamico. La dinamicità si esprime in un atto motorio rappresentato da una spinta. Questo presuppone che nelle posizioni le gambe non siano mai tese, ma flesse, in modo da poter trasmettere forza nel momento in cui si distendono.

Le posizioni devono garantire:

- comodità
- stabilità e dinamicità
- capacità di passaggio immediato da una posizione all'altra.

Se vengono rispettate queste caratteristiche, le posizioni garantiscono al corpo la possibilità di gestirsi nello spazio nel modo che gli è più congeniale per risolvere situazioni difficili a proprio vantaggio, in relazione alle esigenze dell'esecuzione tecnica oppure del confronto.

Cosa ne pensi? Credi nell'importanza delle posizioni?

#10° elemento del Kata: la guardia (Zanshin)

Lo *zanshin* è lo stato di allerta con il quale il combattente, il *samurai* si preparava allo scontro in battaglia: sempre vigile, attento, coraggioso, fiducioso, concentratissimo. Hai presente?

In merito a questo atteggiamento, ho un bellissimo esempio da riportarti che non parla di artisti marziali...

Tempo fa ho visto un filmato sorprendente su tre membri di una tribù del nord del Kenya, che affrontavano semplicemente con lo sguardo un branco di leoni... mentre stavano divorando la loro cena! Hai capito bene, tre esili uomini armati solo di arco e frecce (che non hanno mai avuto bisogno di usare) si sono avvicinati a una dozzina di leoni che addentavano un grosso gnu appena catturato, e sono riusciti nell'intento di portagliene via un bel pezzo.

In questa tribù per tradizione preferiscono affrontare i leoni con il loro *zanshin* più che catturare direttamente le prede, assai veloci e quasi impossibili da prendere. Con questa strategia invece, il capotribù ultrasessantenne conduce gli altri a procurarsi il cibo, quasi dalla bocca dei pericolosi predatori. Gli occhi dell'uomo erano fissi sulla preda, vigili, concentrati, la tensione era palpabile anche solo tramite la telecamera, ma alla fine ce l'hanno fatta come ogni altro giorno. I leoni, intimoriti dalle forti intenzioni degli uomini, si sono allontanati dal lauto pasto di qualche metro, per pochi minuti, giusto il tempo di portarsi a casa la cena.

Il concetto di ***zanshin*** è alquanto complesso, in quanto **integra presenza fisica, abilità, controllo emotivo e calma vigile**. Un esperto di arti marziali, così come il capotribù africano, sa muoversi con decisione sia in palestra sia nella vita, anche di fronte a un potenziale pericolo o un'importante decisione. La sua posizione fisica è rilassata ma allo stesso tempo colma di energia. Di fronte a più avversari, o più situazioni da affrontare, egli non si sofferma solo su uno di essi, ma si focalizza su tutti (è l'esempio dell'esercizio *randori* molto utilizzato in *Aikido*).

Il novizio praticante spesso confonde lo stato di *zanshin* con un'espressione aggressiva e talvolta feroce, ma in realtà è l'opposto: non si tratta di forza esteriore ma di pura forza interiore che traspare dagli occhi e dalla posizione attenta dell'esperto marzialista. Lo *zanshin* vibra prima, durante e dopo l'azione tecnica.

[tratto dal cap.2 del manuale base "[New Bushido](#)"]

Com'è il tuo stato di allerta? Quando pratichi un kata o qualsiasi altro esercizio quanto sai esprimere questo *zanshin*, da 1 a 10?

Conclusione

Siamo giunti alla fine di questo “viaggio” all’interno del karate-do, per sviscerare insieme i 10 elementi del kata che contraddistinguono il buon praticante e budoka da quello mediocre.

Com’è andata? Ti è piaciuta questa carrellata?

Ci sarebbero molte cose ancora da aggiungere, magari tratte da esperienze di karateka, quando hai voglia scrivi pure qualcosa qui sotto nei commenti, sarò lieto di vagliare il tuo scritto e riportarlo nella mini-guida gratuita che da oggi puoi trovare nell’area dedicata.