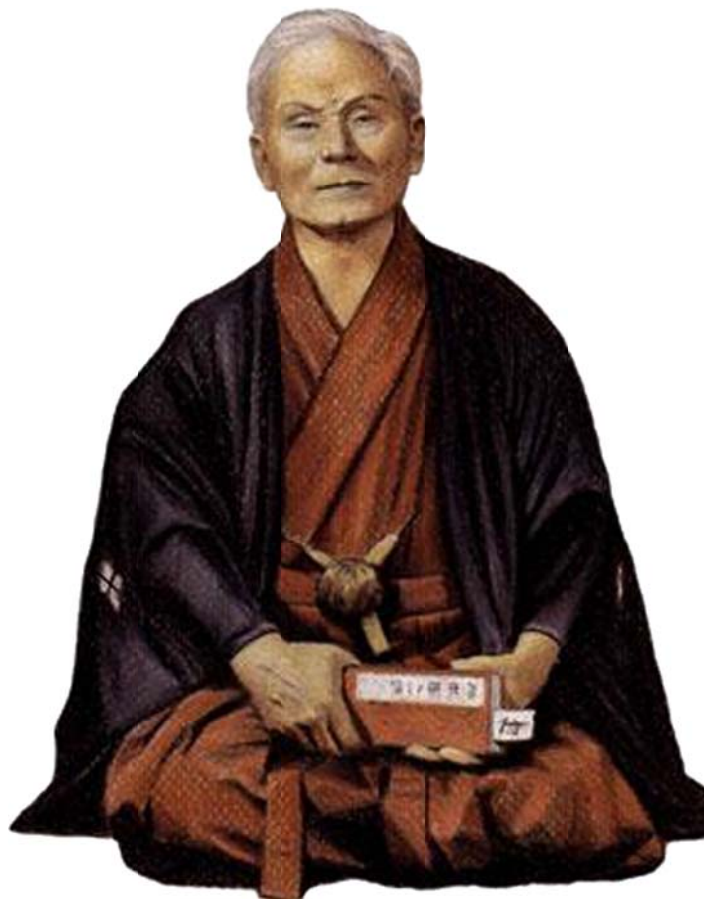


Stefano Bresciani

Karate-do: 20 precetti di Gichin Funakoshi





LE MINI-GUIDE DI BUDOBLOG

www.budoblog.it

KARATE-DO: 20 PRECETTI DI GICHIN FUNAKOSHI



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.**

#1° precetto: comincia e finisci nel rispetto

Gichin Funakoshi, il padre del Karate moderno, affermò che:

lo scopo finale del Karate non è la vittoria o la sconfitta ma la ricerca della perfezione del carattere dei suoi praticanti

Per supportare quest'affermazione e dare una guida ai praticanti di **Karatedo**, il *Maestro giapponese Gichin Funakoshi* scrisse, nel 1937, venti principi o precetti ("Shōtō Nijukun"). Inizio oggi l'analisi di queste altissime forme di reigi (=etichetta) assimilabili a qualsiasi disciplina che trasmetta i valori del Budo. Una sorta di gruppo di studio online che ogni martedì da qui a Giugno vedrà riemergere la passione per il mio primo amore marziale... mi auguro possa attirare sulle pagine di BudoBlog sempre più praticanti di tale disciplina. Tutti coloro che vedono "oltre" l'aspetto prettamente agonistico-sportivo del Karate sono quindi i benvenuti!!

Navigando qua e là nel web, tra centinaia di siti sulla "via della mano nuda" (per approfondimenti scarica l'ebook nell'area "free") promossa dalle più svariate associazioni sportive, noto con rammarico che nessuno si è mai preso la briga di commentare, analizzare, sviscerare quelle che a mio avviso sono le basi del Karate-do: freddi elenchi, spesso supportati da pergamene su cui vengono riportati i kanji originali (mi auguro), foto del maestro ma nessuna, ripeto nessuna, traccia di interpretazione. Da buon ex-praticante, agonista e insegnante di Karate shotokan giunto al 3° dan nel 2006 per poi seguire altre strade, mi prendo la briga di dissetare la sete di confronto e conoscenza.

Il Karate-do comincia nel rispetto e finisce nel rispetto.

All'apparenza semplice da capire ma non così banale da applicare. Al primissimo posto nel vademecum di Funakoshi troviamo il principio del rispetto, in cui la cortesia fa da padrona parimenti a una delle 7 virtù che possiamo riscontrare nel Bushido. E qual è il gesto simbolico che meglio rappresenta il rispetto tra due persone, siano esse maestri o ultimi arrivati in un dojo? Il **saluto** ("rei") punto chiave dell'etichetta ("reigi") di qualsiasi arte appartenente alla sfera del Budo. Salutare non significa semplicemente chinarsi e magari spiacciare timidamente un "osu" (pronunciato "oss"), significa dare estrema importanza a chi abbiamo di fronte e all'ambiente che ci circonda. Salutare dando la giusta enfasi a ciò che stiamo facendo, sia esso alla fine o all'inizio di un combattimento, di un kata o di una lezione, nel qui e ora.

La forma esteriore del "rei", ossia ciò che appare all'occhio nudo, rispecchia ciò che abbiamo al nostro interno: essere concentrati, sereni, mentalmente aperti, sincronizzando il nostro movimento corporeo con la corretta pronuncia vocale del termine "osu", è sinonimo di dignità, rispetto, cortesia. Rispecchia **il nostro comportamento verso il prossimo e se esso è animato dalla gioia del confronto e**

non da ostilità o voglia di prevaricazione, di certo il M° Funakoshi non potrà che esserne orgoglioso...

#2° precetto: non attaccare per primo

“*Nel Karatedo non c'è chi attacca per primo*” (Karate ni sente nashi) è il **secondo precetto scritto dal M° Gichin Funakoshi**, attingendone l'essenza dal Bushido in cui si invitava il Samurai a non sfoderare la propria spada (“katana”) alla prima provocazione. Credo sia uno dei più preziosi aspetti promossi in quest'arte e in generale nelle arti del Budo, poiché solo pensare a non attaccare qualcuno, fisicamente o verbalmente, porterebbe inevitabilmente la pace e quindi la fine della violenza per come la conosciamo. Sogni che maturano da un atteggiamento mentale che tutti possono ottenere, indipendentemente dalla disciplina praticata, solo che rimangono spesso nel cassetto...

Sarebbe bello se un uomo, artista marziale o meno, potesse scegliere di vivere quotidianamente col pensiero pacifico, associato alla gioia del confronto piuttosto che al desiderio di prevaricazione. Sarebbe bello se, come scrisse il maestro Shigeru Egami: “*Non perdere mai...*” anche se, continua lo stesso, “*...non significa automaticamente vincere sempre*”. Capire questo significa inoltrarsi nelle profondità del Budo, in cui **praticando si vince in due, si vince per se stessi** – limiti e paure – **non si vince a discapito dell'altro**. Nella competizione invece lo scopo è vincere chi abbiamo di fronte, ottenere un punteggio più alto in una gara di kata, portare un maggior numero di colpi validi nel kumite sportivo, prendere premi, gratificare il maestro e il proprio dojo con risultati positivi che di conseguenza saranno negativi per gli altri. In una competizione non possono vincere tutti, vince solo uno.

L'ambizione di vittoria stride non poco con gli ideali del Budo e in particolare con l'idea maturata in seno a Gichin Funakoshi: “**non attaccare per primo**” significa difendersi solo quando si viene attaccati, ovvero quando il partner cerca di colpirmi allo scopo di allenare la mia prontezza di riflessi, validare la bontà delle mie tecniche di difesa. Non mi attacca per vincere. Io almeno non mi difendo per vincere ma per comprendere i miei limiti, migliorarli, crescere insieme al compagno. Lì c'è la vera vittoria.

#3° precetto: coltiva la giustizia

Questo terzo precetto del M° Gichin Funakoshi pone enfasi sul senso della giustizia personale. Indipendentemente dalle leggi che governano il nostro Paese o di qualunque altro, ogni persona ha la possibilità di maturare un comportamento giusto, assumendosi la piena responsabilità delle proprie decisioni e azioni. Le leggi giuridiche sono uno schema imposto dalla società in cui viviamo, le leggi personali si fondano invece sulle facoltà del singolo, sulla sua coscienza.

Nella vita di un karateka ma io ritengo più in generale nella vita di ogni uomo, è necessario coltivare un pensiero maturo, legato alla conoscenza di se stessi, dei propri limiti e capacità, che si apre di volta in volta di fronte alle esperienze, introspezioni, studi, relazioni umane. Come ho riportato nell'ebook del corso multimediale "[New Bushido: ABC del moderno Samurai](#)", la giustizia è una delle 7 virtù del codice Bushido. Il "gi", inteso anche come "onestà", è fondamentale nei rapporti con il prossimo e...

*le arti marziali sono un ottimo strumento per la consapevolezza, per soddisfare le proprie riflessioni anche quando la giustizia fatta di leggi sembra impossibile da accettare. Il **senso di giustizia personale** nasce nell'individuo quando si comporta onestamente, al di là delle norme giuridiche, quelle servono per regolamentare per quanto possibile tutte quelle persone alle quali il gi è completamente oscurato. La legge in sé, per un samurai antico o moderno che sia, può aiutare a decidere, ma non potrà mai sostituire appieno la decisione stessa.*

(Stefano Bresciani, New Bushido)

Che tu sia un praticante di Karate-do, di Aikido o di qualsiasi altra disciplina, devi focalizzarti su questo aspetto quando entri in contatto con le altre persone: ne va del buon esito di una conversazione, di un confronto sul tatami, di uno scambio paritario di opinioni e punti di vista. Chiunque tu sia, qualunque cosa tu faccia, rispetta questo principio e vedrai quanta bellezza fiorirà in te... chi ti starà accanto o semplicemente incrocerà il tuo cammino non potrà che rimanerne abbagliato!

#4° precetto: conosci te stesso

Questo precetto è antico come il mondo, di certo l'avrai già sentita questa frase:

conosci te stesso

Dai tempi di Socrate, quest'espressione è diventata uno dei più grandi temi che ha accompagnato la storia della filosofia fino ai giorni nostri. Socrate riteneva che ogni individuo può conoscere se stesso tramite un retto ragionamento. La sua funzione come filosofo era quella di aiutare la gente a scoprire la verità che risiede nell'essere di ogni persona. In tal senso, per Socrate il mestiere del filosofo è simile a quello dell'ostetrica: l'ostetrica aiuta la donna a partorire il suo bimbo e il filosofo aiuta l'individuo a partorire i suoi pensieri.

È questo il celebre metodo *maieutico* (l'arte di far partorire) adottato da Socrate, convinto che la verità risiedesse in fondo al cuore di ogni essere umano e che, tramite la *maieutica*, fosse possibile portarla alla luce, come l'ostetrica porta alla luce il bambino. L'essere umano non potrà mai conoscere se stesso fino in fondo col solo ausilio della propria riflessione filosofica.

Ogni tentativo intrapreso dall'uomo per conoscere se stesso funziona fino ad un certo punto, oltre il quale non riesce più ad andare. Aveva probabilmente ragione il profeta Geremia quando scriveva che:

il cuore dell'uomo è ingannevole più di ogni altra cosa". E, dopodichè, si chiedeva: "chi potrà conoscerlo?"

Questa parentesi filosofico-religiosa per farti comprendere come le arti orientali, quindi anche quelle marziali, abbiano molti aspetti in comune con la nostra cultura, le nostre radici. Funakoshi in questo quarto precetto del Karatedo intendeva probabilmente ciò che Socrate aveva intuito moltissimi anni prima: **trovare nel cuore, nella propria anima, la verità e dopo averla trovata permettersi di indagare su quelle altrui**. Paradossalmente non basta una vita a conoscere a fondo se stessi e troppe volte ci focalizziamo sul sancire verità al partner, all'amico, al collega. Toccare le corde più profonde del nostro "io" è un lavoro che richiede molto tempo, molta fatica nello scavare alla ricerca di una conoscenza sempre più ampia di ciò che siamo in realtà...

#5° precetto: lo spirito importa più della tecnica

Questo quinto precetto si può facilmente comprendere leggendo quest'intervista a Shoshin Nagamine, fondatore della Matsubayshi Shorin Ryu Karate, condotta nel 1992 a Okinawa dal M° [Michael Clarke](#), 7 ° dan Okinawa Goju-ryu.

"In parte, la nostra conversazione ha toccato il tema dei cambiamenti all'interno di karate sulla sua vita. Nagamine sensei aveva 84 anni al momento del nostro incontro e aveva praticato karate per 68 anni, così come si può immaginare, aveva visto un sacco di cambiamenti in quel periodo. Aveva conosciuto il relax della vita sull'isola così come l'orrore indicibile che ha colpito la sua terra quando l'atto finale della seconda guerra mondiale si è svolto nei campi dove giocava da bambino.

Quando parlava del karate nella sua giovinezza, parlava non solo di un momento diverso ma di un atteggiamento diverso per ciò che poi è diventato il karate. Mentre ero seduto ad ascoltarlo non ho potuto fare a meno di chiedergli come le cose erano cambiate. Il karate è cambiato, o almeno, ciò che le persone cercano in esso è cambiato. I cambiamenti evidenti nel karate, come nella maggior parte della società, non sono apparsi durante la notte. Lentamente, facendo eco della società, il karate si è spostato dallo sforzo di un individuo atto a migliorare se stesso attraverso lo sfida fisica e l'introspezione, verso un'attività di gruppo in cui è posto l'accento sull'estetica, sui gradi, sui trofei. La troppa commercialità, affiancata dalla mentalità sportiva di misurare il proprio successo che rende inevitabile l'altrui fallimento, ha modificato il modo in cui molti, oggi, entrano in contatto col karate. Tuttavia, il karate-do originale esiste ancora e i suoi insegnanti (sensei) possono essere trovati da qualsiasi parte con la pazienza e l'umiltà di avvicinarsi a loro in modo appropriato. Seduto nel dojo Kodokan con Nagamine sensei e ascoltandolo, ho riconosciuto l'autorità nelle sue parole e la

saggezza da cui sono venute, poiché era una saggezza che nasce dall'esperienza. Ecco un po' di quello che aveva da dire sul tema dell'apprendimento del vero karate-do:

Nel karate abbiamo un principio chiamato Shin Gi Tai. Shin significa "il tuo spirito", Gi significa "la tua tecnica" e Tai significa "il tuo corpo". Per fare bene karate-do, per capirlo correttamente è necessario armonizzare queste tre cose dentro di voi. Oggi in allenamento di karate vi è un eccesso di enfasi su Gi e Tai, le tecniche e il corpo. Shin, lo spirito, di una persona è spesso lasciato alle spalle. Tecnica e potenza sembrano essere il motivo per cui le persone stanno facendo karate oggi, ma questo non era il mio caso 60 anni fa. Oggi c'è la tendenza a dimenticare la costruzione dello spirito di uno studente e il carattere, ma questo tipo di maturità è molto importante e voglio sottolineare questo punto.

Lo sviluppo del karate come sport o business è la ragione di questo declino. Adottare il principio di *Shin* in tutto il karate è assai difficile e per avere successo richiede molto tempo. E' molto più facile addestrare il corpo senza la disciplina di *Shin*. La capacità di fare tecniche di karate viene dal corpo e la conoscenza nel praticarle, ma la saggezza viene dalla mente e dal cuore. La sua capacità di far funzionare le tecniche proviene da come ti senti nei confronti del karate, non solo in base a ciò che conosci.

Mi piacerebbe vedere maggiore attenzione per l'istruzione, educando gli studenti sull'importanza di raggiungere una grande passione per il karate attraverso lo sviluppo di Shin

Due decenni sono passati da quando la mia conversazione con Nagamine sensei ha avuto luogo ma le sue parole suonano vere ancora oggi come il giorno in cui l'ho intervistato. Quando il karate viene trasmesso alle generazioni successive, senza preoccupazione per la *Shin* (spirito – carattere) della persona che viene insegnato, i risultati sono prevedibilmente poveri. In questo momento, il mondo è pieno di persone che praticano karate, oltre quaranta milioni secondo le statistiche raccolte dal governo di Okinawa. Il numero esatto di quante di queste persone stiano perseguendo karate come è stato destinato non è però noto, ma penso di essere sicuro quando dico che il numero è di gran lunga inferiore, forse non più di un centinaio di migliaia in tutto il mondo. Eppure, cosa fanno gli altri non è il punto, **non è possibile cambiare il mondo, ma puoi cambiare il tuo mondo**. Quindi, se hai voglia di cercare un modo migliore di vivere e un modo più mirato per praticare il tuo karate-do e, se pensi di avere il carattere per perseguire tali modifiche nel corso della tua vita, segui lo Shin Gi Tai, la formazione per corpo, mente e spirito, ti aiuterà a trovare la giusta direzione. Perlomeno, spero che ti indurrà a fermarti e pensare al tuo rapporto con il karate-do".

Lo spirito è più importante della tecnica, non credi?

#6° precetto: mantieni lo spirito aperto

Lungo la via, il “do” per coloro che seguono le arti nipponiche, è necessario accettare la sfida di ricominciare ogni volta da zero. Dal momento in cui si mette piede in un dojo al momento in cui s’inizia a trasmettere un’arte, il progresso nell’apprendimento è una costante, in cui la giusta condotta, umile e sincera, permette di continuare a camminare... **Mantenere uno spirito aperto all’apprendimento** è il punto chiave del Karate-do, di qualsiasi arte del Budo.

Lo spirito di un artista marziale, sia esso neofita o esperto, karateka o iaidoka, deve tendere alla limpidezza di pensiero, alla chiarezza di intenti, per poter agire in coerenza con la sua vera natura. La calma necessaria per affrontare l’avversario più temibile è raffigurata dai maestri di arti marziali come uno specchio d’acqua. L’espressione mizu no kokoro (uno spirito/mente come l’acqua) indica l’attitudine considerata indispensabile per ottenere la vittoria. La superficie limpida dell’acqua riflette con accuratezza l’immagine di qualunque oggetto vi si affacci. Allo stesso modo, se lo spirito/mente umana è limpida e imperturbabile, la calma permette di fronteggiare con la dovuta fermezza qualsiasi situazione, anche la più difficile. Se, al contrario, la superficie dell’acqua è lievemente o del tutto increspata, l’immagine che riflette è distorta; lo spirito preoccupato dalla difesa e dall’attacco non è in grado di interpretare il pensiero dell’avversario né di creare un’opportuna strategia vincente.

Apprendere l’autocontrollo, accrescere la fiducia in se stessi, coltivare una condotta di vita (e non solo nel dojo!) esemplare per i suoi simili, prendersi cura dei propri limiti e paure, sono le principali attitudini che uno spirito marziale deve seguire per aprirsi al mondo esterno, alle relazioni umane, mostrando apertura alle situazioni quotidiane senza traccia di timore. Aprirsi coraggiosamente senza essere avventati, orientarsi a nuove esperienze che possano renderci più ricchi, più liberi dai condizionamenti, più in sintonia con la nostra natura, portano alla lunga i benefici sopra citati.. non solo nel Karate-do!

Funakoshi aveva perfettamente ragione, questi precetti sono estendibili al Budo, a tutte quelle persone cosce di potersi comportare in modo appropriato ed armonioso, indipendentemente dal contesto. Se ci si concentrasse solo sulla tecnica, se la mente fosse focalizzata solo sui movimenti del corpo, l’anima resterebbe turbata e incapace di cogliere la bellezza dell’esistenza...

#7° precetto: non essere pigro

Oggi voglio prendere in rassegna un aspetto fondamentale legato alla salute e al benessere. Parlo della pigrizia, punto chiave del 7° precetto enunciato dal fondatore del Karate shotokan M° Gichin Funakoshi: **“la disgrazia proviene dalla pigrizia”**. Cosa intendeva? Cosa s’intende ancora oggi col termine “pigrizia”? Dal dizionario della lingua italiana questo aggettivo è associata a colui/colei *“che per naturale tendenza è lento e*

svogliato nell'agire e nel decidere" Ad esempio nel lavoro, nelle attività domestiche, negli hobbies e quindi anche negli sport e le arti marziali.

Appare strano che un artista marziale, atleta o insegnante, si lasci sopraffare dalla pigrizia, dall'essere svogliato nell'apprendimento così come nello scegliere se andare o meno al dojo. Eppure il più delle volte è così, ci sono passato pure io in una fase della mia vita, ma si trattava di una svogliatezza legata a una profonda insoddisfazione. Andavo comunque ad allenarmi e ad allenare ai tempi del Karate, anche quando rincasavo stanco morto dal lavoro o avevo un po' di febbriattola, quando fuori pioveva a dirotto o dovevo farmi più di mezz'ora in auto nella fitta nebbia della bassa padana. Di natura non sono mai stato pigro, ho sempre avuto una grande energia e per questo ringrazio chi me l'ha donata...

Tutti però hanno questa energia, la forza di volontà che si accende con la passione, con la voglia di fare qualcosa perché ci piace anche quando non siamo in perfetta condizione fisica o psicologica, anche quando il meteo t'invoglierebbe a stare al calduccio, magari spaparanzato sul divano o, come nella vignetta qui sopra, quando nell'afose estate ti godi in canottiera una bibita fresca! Ieri sera ho sbirciato una trasmissione americana sulle "taglie forti", quelli da oltre 200 kg che non ne possono più di essere in quelle condizioni e scritturano un personal coach per porre rimedio... cercando di comprendere il significato della loro scelta di vita, spesso slegata da patologie che ne causano l'obesità, ho però notato il lato forte della personalità umana. **Quando davvero vogliamo migliorare, quando vogliamo evitare in qualsiasi modo di peggiorare le cose** (problemi articolari e nel peggiore dei casi infarto) **facciamo uscire il budoka che è dentro di noi**, senza necessariamente iscriversi a un corso di arti marziali. Sano movimento associato a una più equilibrata e alimentazione, volersi bene e lavorare per obiettivi, avere degli stimoli esterni (in certi casi un coach è utile) sono ciò che ha fatto la differenza nel caso del ragazzotto obeso che ho visto ieri sera.

Ma è necessario pesare più di 200 kg per capire che la pigrizia non porta benefici?

#8° precetto: non praticare solo nel dojo

Non pensare che il Karate si espliciti solo nel Dojo

Questo ottavo precetto di Funakoshi è stato il mio mantra da quando ho capito che le arti marziali possono concretamente diventare il nostro stile di vita. Praticare solamente gli esercizi impartiti nel dojo, concentrandosi solo sull'aspetto tecnico, si perde la quasi totalità del Budo e dei principi sul quale è stato concepito. **Il progresso in un'arte marziale** non è valutabile in quante ore di lezione, stage o che altro – certo fanno la loro parte – ma **dipende dalla qualità della nostra vita** che muta in relazione alla disciplina in cui ci alleniamo.

Il dojo vero è la vita quotidiana oltre le mura della palestra comunale, privata o del garage di casa propria, l'umiltà, la lealtà, la sincerità, il rispetto, tutto ciò che concerne l'aspetto spirituale va cercato ogni giorno, ogni istante della propria esistenza. Il Karate non si esplica solo nel dojo, davanti all'insegnante o al compagno di pratica, si esplica nella giusta condotta sul posto di lavoro come in vacanza, a casa come a scuola: è l'insieme delle nostre azioni e pensieri che ci rendono praticanti che camminano lungo il "do", la via della vita.

In questa via non vi sono scorciatoie, non vi sono trucchetti per arrivare prima, forse si può diventare tecnicamente più bravi rispetto a una persona che si allena poco, appunto, nella tecnica, ma non è possibile bruciare le tappe della crescita spirituale, della maturazione intesa come persona che cresce camminando lungo il sentiero dell'esistenza. Esperienze, incontri, ostacoli, attese sono tutte prove che il buon budoka deve affrontare quando insorgono, sfide da accettare quali il superamento del proprio ego, l'accettazione di limiti e paure, **avere la forza di mostrare le proprie debolezze**. Sembra paradossale ma non lo è, chi ha iniziato il Budo sa cosa intendo dire, mi auguro che ogni karateka che stia leggendo queste parole, così come qualsiasi altra persona, possa mostrare il suo valore non solo un paio d'ore a settimana, ma in ogni momento della sua vita. Ovunque.

Tutti abbiamo una porzione di debolezza in noi stessi. In un modo o nell'altro talvolta vogliamo qualcosa gratuitamente, senza sforzo. Ma nel karate una cosa simile non è possibile. Lì tutti dobbiamo meritarcene di giorno in giorno il nostro rango, il nostro progresso, il nostro status o il grado lavorando sodo e con grande dedizione all'arte.

(Chibana, Maestro di Karate-do)

#9° precetto: allenati per tutta la vita

Tra i benefici maggiori che ho ricevuto grazie alla dozzina d'anni in cui ho praticato karatedo (la cui "mano vuota" è comunque rimasta inalterata) è iscritto in questo nono precetto formulato dal M° Funakoshi: *l'allenamento nel Karate si prosegue lungo tutta la vita*.

Solo così può emergere il "do", la via, il lato più spirituale di quest'arte marziale e parimenti qualsiasi disciplina del Budo. Chi sa rimanere saldo nelle proprie idee, nella forza di volontà, chi sa essere costante in ciò che ha scelto di fare, sia essa una pratica marziale o di altra tipologia, può vedere il vero "do" sotto i suoi piedi, passo dopo passo, può sentire il "ki" che scorre lungo tutto il corpo e al suo interno, può udire il silenzio assordante dello spirito quando esegue una forma (*kata*), un combattimento (*kumite*) o un semplice esercizio individuale (*kihon*).

Molti libri, in particolare di arti marziali, hanno fortificato in me la voglia di agire, di fare, di allenarmi con costanza e determinazione, per ottenere i risultati tanto desiderati anche se c'è voluto tempo, sacrifici e sudore della fronte. Ricordo con gioia i sabato pomeriggio di una dozzina d'anni fa anni fa, periodo intenso in cui mi allenavo oltre alle quattro lezioni settimanali anche nel week-end. Ho seguito la via agonistica del Karate per comprendere i miei limiti, sapere fin dove potevo arrivare e nel giro di un anno ho vinto la finale di un campionato contro il mio precedente maestro Francesco, proprio perché "mi sono allenato"! L'allenamento è alla base della crescita e le nostre capacità non dipendono da quante ore pratichiamo, quanto tempo dedichiamo nell'immediato, ma dall'arco di tempo che investiamo per migliorarci. Più questo sarà lungo più avremo risultati, soddisfazioni, gioie.

Pensa un po', se due ernie discali non avessero ostacolato fortemente la mia inclinazione al Karatedo, probabilmente oggi non sarei qui a scriverti su questo Blog e altrettanto probabilmente sarei pronto per l'ennesimo allenamento serale... meglio così non credi? Al di là dell'aspetto prettamente atletico/competitivo, il karate si può comunque proseguire tutta una vita, allenandosi con lo spirito e la mente più che con il corpo (anche se conta moltissimo pure quello!). Di tanto in tanto, infatti, sfrutto i principi dello Zen assorbiti dallo Iaido e l'Aikido che pratico oggi, per ripassare alcuni kata di karate che mi son rimasti nel cuore e nello spirito. Provo un'emozione diversa, certamente più matura, del 25 enne che s'allenava per vincere una gara... si può forse dire che col Karatedo abbia smesso?

#10° precetto: trova la sottigliezza

Essere ispirati dallo spirito del Karate-do è la base del 10° precetto enunciato dal fondatore stile shotokan Gichin Funakoshi, da i più considerato come "*il padre del Karate moderno*". Ciò che primariamente distingue la parte antica di questa arte marziale giapponese, rispetto a quella moderna del Budo, è insita proprio nell'aspetto spirituale. Bellissima questa immagine che ho trovato navigando nel web, rappresenta egregiamente, anche se ironicamente, il messaggio per tutti coloro che non intendono fermarsi alla pratica marziale nel dojo.

L'artista marziale, cintura nera o di altro colore, si nota nelle attività quotidiane: a casa, al lavoro o a scuola non è a mio avviso concepibile comportarsi come "se nulla fosse..." Nel dojo ci alleniamo a:

1. rispettare gli altri e quindi essere cortesi (come da 1° precetto)
2. non attaccare per primi (fisicamente o verbalmente non cambia)
3. trovare il senso di giustizia
4. conoscere meglio se stessi

5. dare maggior importanza allo spirito più che alla tecnica
6. avere la mente aperta
7. essere meno pigri

ecc. ecc. ecc. e poi, non appena togliamo obi (cintura) e budogi (veste per la pratica del Budo) ci trasformiamo completamente? Tante belle cose, principi, insegnamenti, ore di addestramento all'autocontrollo fisico e mentale e poi, alla prima occasione... casca l'asino?!? Quante volte ho constatato scarsa coerenza, mancanza di fluidità in corpo mente e spirito al di fuori delle mura budoistiche. Ricordo con amarezza i tempi in cui le competizioni di karate sfociavano in accese discussioni anche settimane dopo, magari in compagnia di una pizza fumante, e l'astio faceva da padrone in chi probabilmente non comprendeva affatto questo precetto.

La vera sfida del praticante moderno, che non combatte per sopravvivere o vincere il nemico in battaglia, sta nella lotta estenuante al vincere se stessi nel confronto con gli altri e con gli ostacoli che la vita ci presenta. So che è difficile **trovare la sottigliezza nella propria esistenza**, non è così spontaneo e immediato scorgere le sfumature brillanti del proprio carattere dimostrabilissimo anche fuori dal luogo in cui pratichiamo, però ci **dobbiamo provare**. Ogni giorno... in ogni luogo... scusa se è poco! Possiamo acquisire una grande abilità, quella di vedere, sentire e percepire il mondo e chi ne fa parte con maggiore acutezza, proprio grazie all'iniziazione ricevuta in seno alle arti marziali che tanto amiamo praticare. E allora amiamole, rispettiamo anche fuori, seguiamo i loro insegnamenti nel quotidiano, con chiunque, a qualunque ora... e un giorno resteremo abbagliati da quanta bontà potremo gustare e potranno in noi gustare, non solo entrando in un dojo!

#11° precetto: continua a scaldare l'acqua

Il Maestro Funakoshi, in questo undicesimo principio, intendeva semplicemente che il Karate, come qualsiasi altra arte del Budo, richiede una pratica costante e duratura. Esercitandoci con regolarità in un kata o in qualsiasi altra parte della didattica, possiamo osservare i progressi e quindi raccogliere dopo il tempo necessario i frutti di ciò che abbiamo seminato.

Chi salta frequentemente le lezioni per impegni o altri indifferenti motivi, molto probabilmente non sentirà lo stesso miglioramento di altri compagni che invece praticano con regolarità, non potranno avere le stesse energie fisiche e mentali di chi viene al dojo ogni lezione, non potranno mai dedicare il tempo necessario a intraprendere rispettosamente il "do", la via.

il vero karate è come l'acqua bollente, si raffredda se non provvedi a mantenerla costantemente in caldo.

Significa proprio tenere accesa la “fiamma dell’entusiasmo”, della voglia di imparare, di crescere, di divertirsi, di dedicarsi seriamente alla pratica dell’arte, in una forma di autodisciplina che responsabilizza il praticante sull’esserci, giorno dopo giorno, nonostante gli impegni, la stanchezza, talvolta la malavoglia o che altro... Si frequenta un dojo non per passatempo, ma perché in quel luogo si incontrano persone che, come noi, hanno a cuore l’insegnante, i compagni stessi, hanno rispetto per l’arte e per se stessi, quindi vogliono mantenere vivo il calore generato dall’entusiasmo iniziale, che ha permesso lo sbocciare di questa passione per il Budo, di vivere costantemente per un obiettivo, quello del miglioramento. E il miglioramento nell’arte nasce solo da quanti passi facciamo, uno dietro l’altro...

Studiare attraverso la pratica è come spingere un carro su una collina, se rallenti, il carro scivolerà indietro. (Proverbio giapponese)

#12° precetto: pensa a non perdere

Lo Shogun Ieyasu Tokugawa (1543 – 1616) recitava:

Sapendo solo come vincere senza sapere come perdere porta all’autodistruzione.

L’attitudine mentale che esamina la sola possibilità di vittoria provoca eccessivo ottimismo oltreché impazienza e insofferenza. Coloro che praticano pensando solo di poter vincere già stanno perdendo... il senso di umiltà! Inizia così una spirale che porta a sottovalutare le altrui risorse. Basandoci invece sulla consapevolezza delle nostre capacità e sul fare del nostro meglio allo scopo di non perdere indipendentemente da chi abbiamo di fronte, ci permette di rispettare l’eventuale “nemico” o “avversario” considerandolo semplicemente come una persona con cui misurarsi, confrontarsi, giocare un ruolo. **Vincere o perdere non è il fine ultimo del Budo, sapere di poter vincere in ogni situazione ma anche accettare di poter perdere con chiunque**, ci eleva di certo a persone migliori.

Un uomo può apparire duro visto dall’esterno ma magari è debole, fragile internamente; **l’uomo che mira alla virtù del coraggio**, tanto decantata ai tempi del samurai nel codice del Bushido, **può benissimo essere gentile all’esterno e molto forte all’interno**. Il Karate-do, l’Aikido, lo Judo possono essere annoverate nel circuito di arti marziali per gentiluomini. Il modo in cui il praticante si pone nel confronto con un compagno, dev’essere rispettoso, gentile visto all’esterno ma estremamente forte e vigoroso al suo interno. Focalizzando la propria attenzione sul concetto “non perdere” si cerca ogni volta di mettere in campo tutte le risorse fisiche e mentali per conseguire la vittoria più grande, quella su se stessi, il proprio ego, i propri limiti.

Questo discorso, enfatizzato dal M° Gichin Funakoshi nel 12° punto del suo vademecum sui precetti del Karate-do, ha dei punti in comune con un passo scritto dallo stratega militare Sun Tzu nel celebre “L’Arte della Guerra”:

Una strategia del comando non deve dipendere dall’attacco degli avversari ma piuttosto dalla capacità di saperlo attendere e fronteggiare quando si verificherà. Non deve dipendere quindi dal fatto che il nemico non attacchi ma dal non essere vulnerabili al suo eventuale attacco.

Questa regola, che ricorda al praticante di essere sempre pronto/preparato, è di certo applicabile a ogni situazione e campo della vita quotidiana...

#13° precetto: cambia secondo il tuo avversario

L’esercito dovrebbe imitare la forma dell’acqua. L’acqua lascia l’alto e scorre verso il basso; così i soldati devono evitare di fronteggiare la forza degli avversari attaccando i punti deboli dell’esercito nemico. L’acqua regola il proprio flusso adattandosi alla forma del terreno; un esercito raggiunge la vittoria quando è in grado di rispondere adeguatamente alle azioni del nemico. Così possiamo affermare che non c’è un comportamento prestabilito nelle operazioni militari, così come non esiste una forma predefinita per l’acqua. Chi riesce a vincere adattandosi con abilità alla forza e alla debolezza del nemico è uno stratega di alto livello.

(Sun Tzu ne “il Pieno e il Vuoto”, tratto da “L’Arte della Guerra”)

Sun Tzu paragona la gestione delle proprie forze all’acqua. Colui che comanda, imitando il modo in cui l’acqua fluisce naturalmente dall’alto verso il basso, cerca di evitare la forza del nemico e di colpire i suoi punti deboli. E proprio come l’acqua cambia la forma del suo flusso a seconda dei contorni del terreno – diventando quieta e lenta sulla terra piana o scorrendo rapidamente lungo i pendii scoscesi e diventando cascata sui bordi dei precipizi – così un esercito dovrebbe adattarsi ai movimenti del nemico e al terreno in modo da assicurarsi la vittoria.

Idem per il praticante di arti marziali, la cui strategia, i movimenti e le tecniche devono essere fluidi come l’acqua: la flessibilità mentale ancor prima di quella fisica è ciò che determina le sorti di uno scontro o di un pacifico confronto tra simili. Muoversi liberamente senza rigidità psicologiche o corporee, adattandosi in continuazione ai cambiamenti del compagno di pratica, è il non plus ultra per l’artista marziale, che in questo modo può ottenere la vittoria su se stesso, ovvero sui suoi limiti.

La strategia in combattimento è fondamentale ed è in funzione di chi abbiamo di fronte e soprattutto di cosa fa, paragonabile all’arte di comandare grandi eserciti ma più comprensibile ai giorni nostri in seno alle competizioni di kumite nel Karate.

Lo stesso principio è attuabile nello judo, nella scherma occidentale o nel kendo, in parte anche nell'aikido, anche se spesso si ha la tendenza (non essendoci l'aspetto competitivo in senso stretto) a creare situazioni codificate, seguendo degli schemi ben precisi. Questo è indubbiamente utile nella fase di apprendimento iniziale, poi l'aikidoka deve iniziare a pensare come l'acqua, a muoversi come essa, sul tatami ma non solo...

#14° precetto: gioca sul falso e sul vero

L'abile guerriero non va, ma lascia venire il nemico. (Sun Tzu, l'arte della guerra)

Lasciando che sia il nemico a muoversi, l'abile comandante dovrà attendere e conservare l'energia delle proprie truppe: non procedendo contro il nemico, sarà impossibile stancarsi. Lo spunto alla base di tale considerazione è suggerito dal commentatore Zhang Yu,

la forza di chi muove all'attacco diventa vuota, la forza di chi non muove si mantiene piena. Questa è l'arte di rendere vuoto il nemico mantenendo pieno te stesso.

Si tratta di affermazioni estremamente logiche, apparentemente banali, ma che, proprio per la loro semplicità, assumono una forza e una coerenza indiscutibili, risultando applicabili a diversi contesti della vita quotidiana.

Anche in questo 14° principio enunciato dal M° di karate-do Gichin Funakoshi, possiamo riscontrare aspetti in comune con la strategia militare elaborata dal celebre Sun-Tzu. Così come l'abile comandante guida le sue truppe attendendo i movimenti dell'esercito nemico, per rafforzarsi logorando contemporaneamente il nemico stesso, l'abile guerriero o artista marziale non deve agire per primo ma bensì lasciar venire l'avversario, facendogli fare la prima mossa (inducendolo a farla "falsa") in modo da potere adeguare a questa mossa le proprie azioni successive.

Questo principio altro non è che l'espressione del famoso principio presente in tutte le arti marziali nipponiche: mai attaccare per primi, bensì attendere l'azione avanzante dell'avversario, per poi rivolgergliela contro.

#15° precetto: considera gli arti dell'avversario come spade

Questo 15° principio dello "shoto-niju-kun" del M° Gichin Funakoshi va interpretato in senso letterale.

Ritengo personalmente sia opportuno riflettere sull'idea che, indipendentemente da chi abbiamo di fronte in un combattimento sportivo/marziale o per strada, dobbiamo considerare gli arti di questa persona come pericolosi, metaforicamente come spade affilate.

Quando la posta in gioco è la sopravvivenza, anche una persona non allenata nel karate o in altre arti marziali potrebbe sopraffarci, attingendo a una forza

interiore imprevedibile. Quando una persona non conosce le arti marziali combatte con tutto il suo cuore, la sua anima, la sua rabbia! Potrà usare tutti i mezzi a sua disposizione per salvarsi e quindi il praticante di arti marziali, in ogni contesto e con chiunque, è meglio che acquisisca consapevolezza (e in fretta!) del pericolo a cui va incontro.

Un antico detto recita:

Un topo costretto in un angolo è capace di mordere anche un gatto.

Vincere il proprio ego, il proprio senso di arroganza sopravvalutando le proprie capacità, è **segno di umiltà**, forza interiore e, come dicevo prima, graduale consapevolezza. Trovarsi di fronte a un avversario, che sia o meno praticante di arti marziali, abile o inesperto, armato o a mani nude, è sempre una buona occasione di crescita! Una crescita interiore legata al **MAI sottovalutare le altrui potenzialità** ma rimanendo fermi sul proprio atteggiamento mentale.

Un atteggiamento vigile, sempre allerta (zanshin) ma altresì calmo (fudoshin) rispecchia l'artista che sarà in grado, in ogni frangente, di dare il meglio di sé, indipendentemente dal compagno/avversario che ha di fronte e da cosa vorrà fare con le sue "spade".

#16° precetto: anche tu puoi avere un milione di nemici

Questo principio è riportato anche in un antico proverbio:

Quando un uomo oltrepassa la soglia della propria abitazione ha di fronte sette nemici.

Naturalmente i numeri "sette" e "un milione" di questo principio enunciato dal M° Gichin Funakoshi non vanno intesi in senso letterale ma come indicazione generica del concetto di "numerosi" nemici.

Quando lasciamo la sicurezza della nostra casa, la nostra "zona di comfort", se non siamo al massimo della forma fisica e mentale, soprattutto se non siamo aperti a ogni evenienza, ostacolo, se non siamo in grado di metterci in gioco, saremo SEMPRE estremamente vulnerabili a qualunque tipo di attacco.

Il racconto che segue, narrato dal Maestro di Karate Kenwa Mabuni (fondatore dello stile Shito Ryu di Karate-do), riassume egregiamente il significato di questo sedicesimo principio:

«Il Maestro Yasutsune Itosu, un esperto di Karate che visse pienamente fino all'età di 85 anni, aveva l'abitudine di fermarsi ed inchinarsi di fronte all'altare shintoista ogni volta che stava per uscire di casa. Un giorno superando la mia reticenza gli chiesi "Sensei, cosa state chiedendo agli dei con la vostra preghiera?". Mi rispose che quando un uomo anziano come lui usciva di casa era solo grazie all'intercessione degli dei se non veniva colpito dal calcio di un cavallo o investito da un carro e poteva tornare a

casa sano e salvo. Proprio la richiesta di essere protetto, di poter portare a termine i propri compiti e di poter tornare a casa sano e salvo erano quindi l'oggetto della sua preghiera quotidiana. A quell'epoca, ero ancora nel pieno del vigore giovanile e pensai che fosse una cosa stupida vista la grande abilità del Maestro Itosu. Solo ora, ripensando a quelle parole, mi rendo conto di quanto fossero profonde e sagge».

Il racconto del Maestro Mabuni ci offre un bellissimo esempio dello spirito che dovrebbe avere un esperto di Karate-do e in genere di arti marziali, sei d'accordo?

#17° precetto: resta in guardia come un principiante

Tutte le arti marziali hanno delle caratteristiche posizioni di guardia (dette "kamae"), compreso il Karate-do. Nello studio di quest'ultima disciplina, per esempio, è necessario apprendere diverse guardie, sin dall'inizio. Tuttavia, concentrarsi esclusivamente su di esse potrebbe diventare un ostacolo all'apprendimento libero ed è per questo che il M° Funakoshi ha enunciato questo 17° principio.

Il buon karateka deve associare la pratica "codificata" con il sesto principio (liberare la mente) e fare in modo di non fossilizzarsi né sull'eccessiva formalità di esecuzione né tantomeno su una libera interpretazione dei movimenti e quindi anche delle posizioni di guardia.

È proprio la mente stessa a portar fuori strada la mente;

nella mente, non essere senza mente (nдр: distratto)

(Takuan Soho, La mente senza catene)

In altre parole, il praticante deve stare sempre in guardia da se stesso, evitando di concentrarsi esclusivamente sulla "guardia mentale" (=meccanica, bloccata) ma lavorando su quella fisica. Quando si raggiunge un'adeguata consapevolezza non c'è più alcun bisogno di prepararsi mentalmente o di pianificare risposte/parate ai vari attacchi del compagno di pratica.

#18° precetto: esegui correttamente le forme (kata)

Fin dai tempi più antichi, le forme (=kata) di Karate-do sono la base su cui verte la pratica del Budo. Esse rappresentano l'essenza di tecniche e movimenti, sono stati conservati e tramandati con la massima cura e rispetto da maestri di ogni epoca passata; dovrebbero essere praticati ed eseguiti nello stesso modo in cui sono stati insegnati.

Secondo le parole del Maestro di karate Yasutsune Itosu, occorre:

mantenere i kata come sono, senza abbellirli.

Quando praticavo kata come agonista ero incosciente del puro significato delle forme mentre ora, quando le eseguo nello laido, sento che meritano il massimo rispetto e onestà nei confronti di chi le ha create. Inventare una forma, pur acrobatica e spettacolare che sia, non è cosa da poco... e non è da tutti. Oggi quest'essenza viene spesso travisata, denigrata, infangata dalla smania di inventarsi chissà che cosa e per motivi del tutto nobili: vincere competizioni. Personalmente sono allergico a quest'idea, tutt'al più ritengo che possa risultare assai utile e interessante per la crescita del singolo, creare qualcosa di nuovo basandosi su tecniche e movimenti conosciuti, a mani nude o armate il succo non cambia, giusto per non fossilizzarsi sulla meccanicità dei gesti e la ripetizione infinita di essi.

Lo scopo e il modo in cui interpretiamo i kata a mio opinabile parere è ciò che fa la differenza tra chi studia Budo e chi invece pratica sport. Con tutto il rispetto per lo sport, ma è un'altra cosa...

#19° precetto: non dimenticare mai...

... la variazione della forza, la scioltezza del corpo e il ritmo nelle tecniche

(Gichin Funakoshi)

Questi concetti si applicano in egual modo agli esercizi formali ("kata") e al combattimento ("kumite") del Karate-do. Nell'eseguire un kata è di fondamentale importanza considerare le variazioni di forza fisica, saper gestire la contrazione e decontrazione dei propri gruppi muscolari, eseguire le tecniche velocemente o lentamente.

Un grande lavoro dev'essere poi fatto con l'uso corretto del respiro, associando a ogni tecnica o spostamento la giusta e spontanea inspirazione ed espirazione, a completamento del ritmo stabilito di volta in volta. Tutti elementi che risultano determinanti anche nel kumite, nel quale si aggiungono il principio del ma-ai (legato alla distanza e al tempismo) e la strategia di combattimento.

Il corpo deve rimanere comunque sciolto, lavorando liberamente al fine di far emergere quanto necessario al momento opportuno, senza forzature, senza limiti autoimposti, ma con la massima naturalezza possibile. Così come il kyudoka (praticante di "kyudo") tende l'arco con la giusta dose di contrazione, respirazione e velocità, analogamente il buon karateka deve saper dosare le forze, rilassando il corpo pur rimanendo sempre concentrato.

Altre interpretazioni di questo 19° e penultimo precetto scritto dal M° Funakoshi, pongono l'accento sul *"non dimenticare mai la tua forza e le tue debolezze, i limiti imposti dal tuo fisico e la relativa qualità delle tue tecniche"*. Aspetti altresì importanti che permettono al praticante di proseguire con crescente consapevolezza dei propri limiti e dei propri punti di forza.

#20° precetto: pensa ed elabora sempre

Sii sempre creativo.

Questo 20° e ultimo principio enunciato dal M° di karate Gichin Funakoshi comprende tutti quelli precedenti. Sia dal punto di vista spirituale che tecnico il budoka dev'essere sempre consapevole, diligente e pieno di risorse, creatività e voglia di fare, pensare, innovare.

Il celebre Miyamoto Musashi illustra questo storico principio del Budo nel seguente modo:

Ebbi il mio primo duello molto tempo fa alla giovane età di tredici anni... a venti, arrivai nella Capitale dove ho incontrato i più grandi spadaccini della regione combattendo numerosi duelli e non mancando mai di vincere. In seguito, viaggiai da un posto all'altro, di provincia in provincia, confrontandomi con spadaccini di varie scuole, e sebbene io abbia ingaggiato almeno sessanta duelli, non ho mai perso una sola volta, arrivando in questo modo ai miei ventinove anni.

Dopo aver compiuto trent'anni mi guardai indietro e vidi che non avevo vinto perché ero superiore tecnicamente. Forse era grazie ad un talento naturale o perché mi attenevo alle leggi della natura. Oppure ancora perché le altre scuole erano tecnicamente inferiori.

Da quel momento, praticai fervidamente dalla mattina alla sera, cercando di afferrare più profondamente i principi della Via, e intorno all'età di cinquant'anni arrivai a comprendere naturalmente la "Via" delle arti marziali.

(da "Gorin no sho", Il Libro dei Cinque Anelli)

Perfino per un artista marziale del calibro di Musashi, che praticò con passione giorno e notte senza mai riposare, l'illuminazione nella Via ("do") delle arti marziali giunse tardivamente, a cinquant'anni di cui circa una quarantina dedicati a studio e pratica. Per giungere a quest'altissima forma di comprensione, non basta lasciar scorrere il tempo, occorre invece allenarsi costantemente, creare sempre nuovi stimoli mentali e fisici, gioire dei minimi progressi fatti senza esserne schiavi, sperimentare in continuazione e cercare di cogliere le mille sfaccettature dell'arte che amiamo: sia essa il Karate-do o l'arte della spada come nel caso del grande Musashi.

Ne abbiamo ancora di strada da fare, non credi? Senza preoccuparcene ora, continuiamo a pensare, elaborare e praticare... la Via è molto lunga ma il bello non è arrivare in fondo, è percorrerla!