

Kata, Bunkai e tecnica

Claudio Lastrucci

- Il termine **Kata** (in giapponese 型 o 形) aveva in precedenza il significato di simbolo ed era utilizzato per enfatizzare la sfera spirituale, successivamente ha preso il significato di “forma, modello”.
- Rappresenta una sorta di “*mini enciclopedia tecnico motoria*”
- E’ una sequenza chiusa (closed skill) di movimenti in sincronia lungo una linea di esecuzione immaginaria (*embusen*).
- Open e closed skill – la differenza si basa sulle caratteristiche di stabilità e prevedibilità dell’ambiente. Si tratta di abilità open quando l’a situazione è variabile e difficilmente prevedibile, l’atleta deve reagire prontamente a eventi mutevoli ed il gesto tecnico deve costantemente modificarsi. Le fonti di maggior variabilità derivano dalla presenza degli avversari. Nelle abilità closed l’ambiente è stabile e prevedibile, e l’atleta ha di solito del tempo per prepararsi all’azione; il gesto tecnico deve essere riprodotto a conformarsi il più possibile a uno standard ideale

I kata racchiudono in sé l'essenza dell'arte marziale e tramandano nel tempo, attraverso un combattimento immaginario tra uno o più avversari, esperienze legate a

- **tecniche** di attacco e contrattacco, di difesa tramite blocchi ed evasioni, posizioni, spostamenti, proiezioni ..

- **strategia e tattica**

in una logica consequenziale di esecuzione.

I kata sono metodi di lavoro finalizzati anche a far apprendere coordinazione e ritmo, a sviluppare il fisico, i riflessi e la velocità di esecuzione delle tecniche.

Tutti i kata

- iniziano col saluto in ***musubi-dachi***
- il primo movimento è rappresentato dalla posizione di guardia ***kamae*** che deve essere vigile, rilassata, senza tensioni (se non quelle naturali derivanti dalla postura), con una respirazione tranquilla e con la centratura nel *tanden*
- **segue sempre una tecnica di parata** secondo il principio “*Karate ni sente nashi*”, cioè il karate non è mezzo di offesa e di danno.

I punti più salienti da curare nell'esecuzione di un kata sono:

- *l'inizio e la fine* (l'importanza di concludere nello stesso punto);
- la *successione* delle tecniche,
- la *comprensione* e il *significato delle tecniche e del movimento*,
- *l'identità* del kata,
- la *conoscenza* del punto da colpire,
- il *ritmo e il tempo di esecuzione*, che investono la velocità, la lentezza, la contrazione e decontrazione e la potenza.
- la *respirazione* in ciascuna fase del kata
- il *Kime*
- il *kiai*

Occorre ricordare che lo studio del kata può essere eseguito almeno in quattro (4) diversi modi per allenare la coordinazione e l'uso simmetrico del corpo, identificati di solito in :

- **OMOTE**, esecuzione normale del kata, così come è stato codificato;
- **URA**, esecuzione normale ma con partenza dalla parte opposta a quella codificata;
- **KONO**, stessa direzione delle tecniche del kata normale ma si muove il piede opposto in direzione opposta. Le rotazioni avvengono sempre nello stesso senso ma cambia il piede su cui si fa perno per la rotazione;
- **URA KONO**, si applica al kata eseguito secondo il metodo URA le indicazioni del Kata KONO;

Nell'esecuzione del kata lo stimolo è inizialmente rappresentato dal comando mentale dell'esecutore,

Con la pratica e la ripetizione della sequenza della forma lo stimolo diventa automatico, attivato prima da processi mentali di tipo mnemonico e quindi da processi quasi inconsci dovuti alla interiorizzazione dello schema e soprattutto del suo significato.

Il Kata permette di lavorare, tra l'altro, anche su alcuni punti a mio avviso importanti, quali, ad esempio:

- lo **sviluppo della forza interiore** attraverso l'intenzione, la respirazione e la corretta contrazione e decontrazione muscolare;
- lo **sviluppo del corretto movimento** per cui il movimento deve essere sorretto dalla corretta respirazione e dalla corretta postura;
- il **bilanciamento corretto della postura** dalla testa ai piedi. Il lavoro dei piedi e le tecniche delle mani si devono sostenere vicendevolmente in armonia con la respirazione;
- il **corretto uso del Kime**, qui inteso come “penetrazione dell’onda del Ki nel corpo dell’avversario”;
- l’**uso del kiai**, parola composta da “ Ki” (mente, volontà) e “ai” che è una contrazione di Awazu che significa “unire”, quindi con il kiai abbiamo l’unione della mente (volontà) e del corpo.

Fin dall'inizio della pratica, l'**immaginazione** e la **visualizzazione** rivestono un ruolo importante nell'esecuzione del kata e quindi nel tempo sono utili per approfondire i concetti che vanno dal "**Go no sen**" (semplice parata e contrattacco) al "**Sen no sen**" (il gioco di anticipo o incontro) nello studio delle applicazioni.

Su uno stesso Kata possono convivere più modalità di esecuzione della stessa tecnica, frutto di una interpretazione applicativa e di una conoscenza dell'arte marziale.

Ad esempio nell'*Heian Sandan* la parata "**chudan tateshuto uke**" destro in *kibadachi*, può essere pensata come tecnica portata secondo il concetto del *Go no sen* o del *Sen no sen*), se, invece, si anticipa con il "**Te nagashi uke**" sinistro (*parata deviante con la mano*), subito seguita dal "**chudan Tate shuto uke**" (*parata con il taglio della mano verticale*), siamo nell'ambito del *Go no sen*.

Ogni gesto o movimento del kata è abbinato ad un significato e ad una precisa funzione: è necessario prendere consapevolezza di cosa effettivamente può rappresentare la tecnica e capire quelli che sono i gesti e/o i movimenti di contorno che non sono da considerare in fase applicativa; questo al fine di esprimere il kata senza trasformarlo in una banale sequenza di movimento.

Fondamentale per la giusta esecuzione è anche conoscere l'origine del kata, per evitare di eseguirlo in una forma che ne fa perdere il significato.

Purtroppo, sono spesso introdotte modifiche nell'esecuzione del gesto, della sua velocità o forza. Mentre possono essere accettabili ai soli fini agonistici, dove però prevalgono alla fine altri parametri di valutazione, non dovrebbero essere introdotte in altre situazioni se non, eventualmente, dopo uno studio approfondito ed una giustificazione che sia sufficientemente supportata e che trovi riscontro nella storia del kata.

Per questo ritengo fondamentale focalizzare qui l'attenzione sull'origine dei kata di stile ed in particolare dello **Shotokan** il cui fondatore è riconosciuto nella persona di Gichin Funakoshi (1869-1957), che praticò i metodi insegnati a Okinawa e precisamente:

lo **Shuri-te** (dal villaggio di Shuri ove risiedeva la corte reale di Okinawa), che verso la fine del 19° secolo si fuse col **Tomari-te** (dal villaggio di pescatori Tomari) dando origine allo stile Shorin Ryu (Scuola del Pino flessibile). Lo Shuri-te utilizza tecniche prevalentemente di origine buddista provenienti dal tempio cinese di Shao-lin integrate col "Te" okinawense;

- il **Naha-te** (dal villaggio di Naha, ove risiedeva una comunità cinese), è caratterizzato dall'uso prevalente di tecniche di origine taoista derivate in parte da quelle di respirazione per il controllo del "Ki" (forza vitale). Dal Naha-te nascerà lo stile Gojiu ryu

Gichin Funakoshi combinò le caratteristiche peculiari dei sistemi di pratica delle varie scuole, identificabili con lo *Shorin* e lo *Shorei*,

Lo **SHORIN** (ricondicabile allo Shuri-te e Tomari-te) si caratterizza per una maggiore agilità e velocità nell'esecuzione delle tecniche e negli spostamenti e, quindi, adatto a **combattimenti a distanza medio - lunga**,

Mentre

Lo **SHOREI** (riconducibile al Naha-te) è basato su tecniche potenti e posizioni stabili per **combattimenti a corta distanza o ravvicinati**.

G. Funakoshi creò quindi un «nuovo stile» che insegnò in Giappone,

ponendo così le basi per la nascita della maggior parte degli stili che oggi caratterizzano il karate giapponese (shotokan, shotokai, shito ryu, wado ryu)

- << (..) Funakoshi riferisce nella sua autobiografia “**Karate do, il mio stile di vita**” che le due scuole avevano entrambe i loro vantaggi ed i loro svantaggi.

Lo Shorei ad esempio insegnava una forma di autodifesa più efficace ma mancava della mobilità e della capacità di utilizzare gli spostamenti sul terreno che invece era tipica dello Shorin >>

Lo Shotokan moderno annovera 29 kata, di questi 15 sono quelli riconducibili a Funakoshi e sono riconosciuti come fondamentali e base dello stile e precisamente:

- i **5 Heian** (in origine Pinan), kata fondamentali di base, la loro conoscenza permette di comprendere tutti i principi e le tecniche fondamentali dello stile;
- i **3 Tekki**, che permettono di sviluppare forza ed energia grazie all'uso delle anche e delle gambe;
- il **Jion, Jitte, Empi, Hangetsu, Nijushiho, Gankaku, Chinte**.

Si rimanda in proposito a “m. nakayama, super Karate”

Questi 15 kata, come praticati oggi, derivano dalle modifiche apportate da diversi maestri (Itosu, Hanshiro, Yabu, ecc.) per renderli meno pericolosi durante l'insegnamento scolastico, (pugno chiuso al posto della mano aperta ed eliminazione di alcune tecniche), ma qui mi soffermo in particolare a quelle modifiche apportate da:

- **Gigō Funakoshi**, (in giapponese Yoshitaka Funakoshi) terzo figlio, di Gichin (1906-1945), ***che inserisce e aggiunge dettagli ai kata del padre, separandoli definitivamente dalla forma okinawense per una forma tipicamente giapponese;***

nonché dalle variazioni apportate dai vari maestri (JKA, SKKI, ecc)

*E' con **Gigō** che lo shotokan diventa uno stile duro e sbrigativo, caratterizzato da colpi e calci diretti e da mosse lineari, aggressive e decise. Lo scopo è finire l'avversario con "un colpo solo" sfruttando ogni tecnica per ottenere il massimo effetto.*

*Con **Gigō** e le successive variazioni i kata Shotokan sono diventati delle "stilizzazioni" e un "abbellimento estetico", di quelli praticati da Gichin Funakoshi (yoko geri al posto dei mae geri per esempio), ma se ne conosciamo l'evoluzione si riesce a vederne le connessioni e a comprendere quelle che ne erano le applicazioni «originali» (es. il primo passaggio del Naifanchi shodan (tekki shodan) è praticato in tutti gli stili come una parata a mano aperta ma in origine prevedeva un attacco agli occhi con le dita tese)*

E' fondamentale anche conoscere, ad esempio, l'origine shorin o shorei del kata per la sua corretta esecuzione

I moderni 29 kata Shotokan possono essere, quindi, ragionevolmente ricondotti ai due metodi di pratica, allo Shorin (che per alcuni non è che una contrazione letterale dello shao-lin) e allo shorei.

quelli riconducibili allo *SHORIN* sono:

- 3 Taikyoku (Forte polo)
- 5 Heian (Mente pacifica, pace dello spirito)
- Tekki Shodan (Cavaliere di ferro – nel libro «karate Jutsu di G. Funakoshi è Shorei)
- Bassai dai (Assalto alla fortezza, noto anche come Passai dai)
- Kanku-dai (scrutare il cielo)
- Empi (Volo di rondine)
- Gankaku (Gru sulla roccia)
- Bassai-sho (Penetrare la fortezza)
- Kanku-sho (Scrutare il cielo)
- Unsu (Mani di nuvola)

quelli che invece si rifanno alla tradizione [SHOREI](#) sono:

- Jion (Amore di Budda e riconoscenza)
- Hangetsu (Mezza luna)
- Jitte (Dieci mani)
- Tekki Nidan (Cavaliere di ferro n. 2)
- Tekki Sandan (Cavaliere di ferro n. 3)
- Sochin (Forza e calma)
- Nijushiho (Ventiquattro passi)
- Gojushiho-sho (Cinquantaquattro passi)
- Gojushiho-dai (Cinquantaquattro passi)
- Chinte (Mano straordinaria)
- Meikyo (Specchio luminoso)
- Jiin (Tempio dell'amore di Budda)
- Wankan (Corona di Rei).

Alcune sequenze dei kata sembrano inoltre riconducibili ad antichi esercizi finalizzati ad allenare e mantenere una buona condizione fisica e di salute. Si tratta di forme che si ritrovano ad esempio nella tradizione Yoga.

Nel kata “JITTE” si ritrova una posizione di passaggio simile a quella che nel libro “Kundalini Yoga” è indicata per la depurazione dell’organismo tramite la respirazione.

Analoga posizione costituisce un passaggio nell’esecuzione di alcuni kata shotokan praticati da G. Funakoshi.



“satya Singh, Kundalini Yoga , per la salute del corpo, dello spirito e dell’anima” Casa editrice meb edizione 1993

Anche una tecnica come il kizamizuki “tradizionale” ricorda la posizione del yoga dell’arciere utilizzata per la circolazione energetica.



Foto presa da Google

Si tratta, quindi, di contaminazioni che ci riallacciano al significato originale simbolico e spirituale del kata come detto nella prima slide

Una volta interiorizzata la forma e noto l'origine per comprenderla a fondo, oltre alla sua ripetizione e alla sua corretta esecuzione, occorre conoscerne anche significato applicativo, qui, identificato dal termine *Bunkai*, composto da due kanji :“*bun*”= *porzione* e “*kai*”= *dislegare*”, che uniti significano *la riconduzione di qualcosa di complesso alle parti essenziali. (in realtà la traduzione giapponese è IMI)*

Bunkai		
<i>Omote</i>	<i>Ura</i>	<i>Honto</i>
Applicazione letterale (ideale per principianti)	Un Significato nascosto adatto ad un livello superiore <i>in molte tecniche</i> <i>la parte applicativa sta tra</i> <i>l'inizio e la fine della</i> <i>tecnica</i>	il vero e originale significato della tecnica per la difesa personale



Alcuni esempi:

a) dopo l'ultimo yamazuki del kata *Bassai dai*, se consideriamo la parata su un mae geri che viene da dietro siamo nell'applicazione Omote, se, invece, l'avversario è sempre quello davanti e si applica la proiezione siamo nel campo dell'Ura bunkai.

b) anche nell'ultimo age uke dell'*Heian Shodan* si può riscontrare una proiezione analoga a quella del *Jiu Jitsu*.

Spesso se il praticante non ha un bagaglio tecnico ampio può essere indotto a pensare che quella omote sia l'unica forma applicabile, invece, questa può rappresentare solo il primo approccio all'applicazione tecnica della sequenza.

Riprendo un attimo il discorso sulla **Respirazione** perché padroneggiare l'atto respiratorio ["kokyo", parola composta da "ko" (espirare) e "kyu" (inspirare)] è molto importante ai fini della pratica.

Il praticante di un'arte marziale dovrebbe conoscere e praticare la respirazione così detta "Yang" (espirazione e inspirazione con trattenimento più o meno lungo del respiro) e quella cosiddetta "Yin", dove il respiro non è più guidato dall'intenzione, dalla coscienza, perché è tecnicamente interiorizzato e automatizzato, fino quasi a sparire in modo tale che questo risulti in armonia col gesto tecnico.

Quest'ultimo modo di concepire il respiro alla infine è quello che serve al praticante delle arti marziali.

Tecnica

<< Insieme delle norme su cui è fondata la pratica di un'arte, di una professione o di una qualsiasi attività, non soltanto manuale ma anche strettamente intellettuale, in quanto vengono applicate e seguite (..).>>(Google, Enciclopedia Treccani)

Nel karate il termine tecnica è inteso come quel complesso di principi e gestualità che caratterizzano lo stile e che ne regolano l'esercizio pratico nell'esecuzione delle varie tecniche di karate.

Portare una tecnica corretta, di calcio, di pugno, effettuare una proiezione o una leva articolare, rispettando la propria fisicità e i principi che stanno alla base dello stile e, se il grado evolutivo del praticante lo consente, anche in una condizione di unione mente corpo, permette di non andare incontro ai consueti traumi fisici patologici delle articolazioni (spalle, gomiti, ginocchia, anche), del collo e della schiena che, invece, purtroppo, si riscontrano in tanti praticanti che per svariati anni hanno praticato in modo poco corretto dal punto di vista fisiologico e tecnico.

26. Il percorso marziale per il benessere psico-fisico

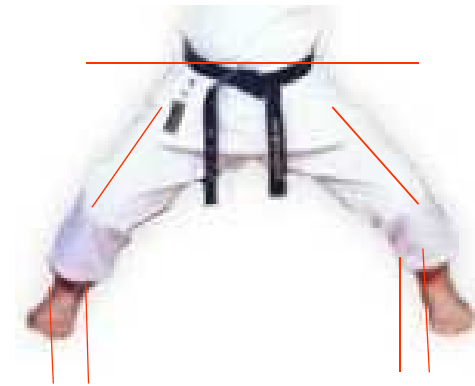
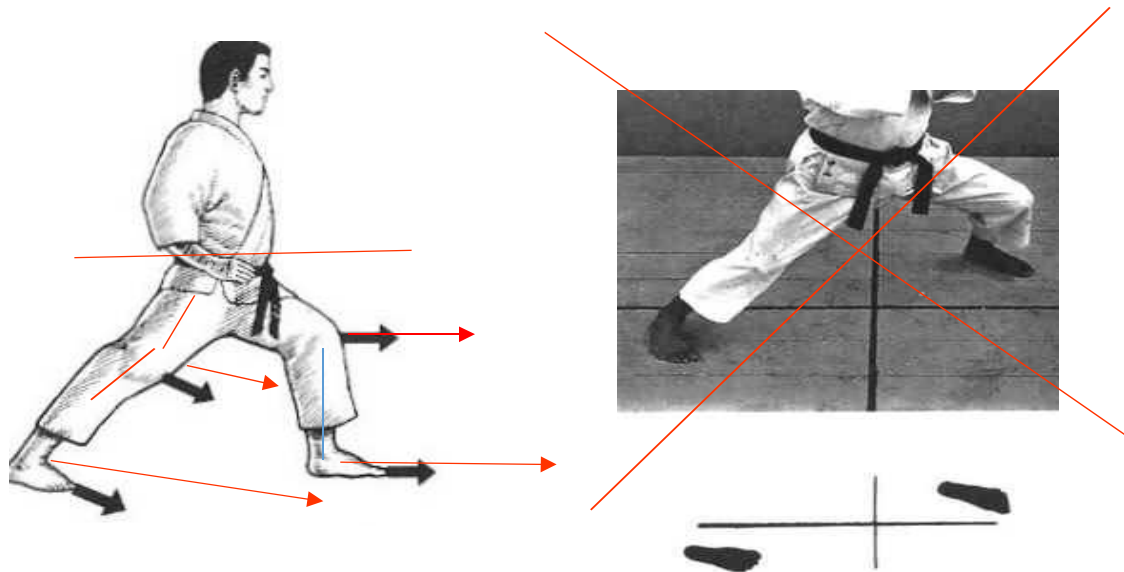
E' importante, quindi, comprendere il lavoro da svolgere per eseguirlo al meglio nel rispetto delle caratteristiche anche fisiche personali.

a) Zenkutsu-dachi 1

b) Zenkutsu dachi 2

c) Kokutzu dachi

d) kiba dachi



In sintesi per ottenere una buona tecnica:

Mente	Respirazione	Corpo fisico
Intenzione focalizzata	Armonizzata col movimento	<ul style="list-style-type: none">- Rilassato- Allineato- Centrato nel Dantian o tanden- Radicato a terra- Connesso interiormente- Contrattazione e decontrazione solo per quanto basta ad esprimere l'energia estrinseca ed intrinseca (Kime)- corretta distanza (maai)- kiai

Bibliografia:

- << Bubishi, La bibbia del Karate >> Edizioni Mediterranee, 1995;
- Fitak, CONI, Kushinkai Italia - "Incontro – dibattito *Considerazioni sul Karate << il Karate ieri e oggi >>* a cura di Franco Palestrini, s.d.;
- Gichin Funakoshi << Karate Jutsu >> Gli insegnamenti del Maestro, Edizioni Mediterranee, aprile 2004;
- << Karate-Do Nyumon >> Gichin Funakoshi, IL testo fondamentale del Maestro, Edizioni Mediterranee, Febbraio 1999;
- << Manuale di Karate >> Hiroshi Shirai, Editrice G.E.P. - Milano, Giugno 1976;
- << Shorinji Kempo, doshin so, Edizioni Mediterranee, 1979;
- << I Segreti dei Samurai >, pratica e storia delle arti marziali, Oscar Mondadori Supermanuali , settembre 1993;
- Kenji Tokitsu << Storia del Karate >>, La via della mano vuota, Luni Editrice, Edizioni SEM Parigi, 1993;