



IL SISTEMA DI ALLENAMENTO DEL KARATE SHOTOKAN

di Franco Biavati

Dalle tecniche di guerra alle Arti Marziali

- ▣ Le tecniche di combattimento primitive erano **pragmatiche**, non avevano le componenti etico-morali e filosofico-spirituali, che caratterizzeranno invece le AM.
- ▣ La differenza la farà l'influenza del **Taoismo**, prima, e del **Buddismo**, dopo. Consideriamo che la massima elaborazione delle AM nascerà nei templi taoisti e buddisti, dove si rifugiarono anche molti militari, avendo, in tempo di pace, perso il lavoro o aristocratici avendo perso il loro status. Il **Confucianesimo** inciderà sui comportamenti: la serietà e la responsabilità della pratica, l'auto-miglioramento.

CINA

Le prime forme di combattimento di cui la cultura cinese ha memoria è il Jiao-dì, lotta molto popolare tra i soldati. In seguito rinominato Jiao-lì. Fu all'inizio della dinastia Zhan (XI > III sec. a.C) che la gente cominciò a praticare nuove forme di combattimento grazie ad eremiti Taoisti che cominciarono a creare le prime forme di AM. I primi si stanziarono sulle vette sacre di Wudang, nell'Hudei e via via in altre provincie. Tra l'VIII e il V sec. a.C emersero nuove classi e le AM cominciarono a concentrarsi nei luoghi dell'aristocrazia militare e nelle corti (è di questo periodo , 512, *"L'arte della guerra"* di Sun Wu). Celarono queste AM alle classi contadine per secoli, fin quando dopo il III sec., parte dei contadini delle pianure settentrionali vennero assoldate dagli eserciti locali. Con le dinastie Qui e Han e la pace il Jiao-lì fu depurato delle tecniche più pericolose privilegiando la componente di lotta, trasformandosi in una'attività ludico-sportiva. (Shuai jiao)

OKINAWA

Ad Ok esistevano già delle forme autoctone di combattimento:

- ▣ *Te-gumi*: una antica forma di Sumo (con meno regole) giunto nell'isola nell' XI sec. a sua volta derivante dal Jiao-lì. Il Tegumi veniva praticato in riti propiziatori e come prova di coraggio per gli adolescenti nel rito di passaggio per divenire adulti. Fu praticato, in gioventù, anche da Motobu, Yabu, Hanashiro, Funakoshi, Mabuni.
- ▣ *Ti'gwa*: combattimento corpo a corpo con uso di calci, pugni, gomiti, ginocchia ... colpi con la fronte. Probabilmente arrivato dall'antico Siam (sud-est asiatico, Indocina), con il quale Ok aveva rapporti commerciali.
- ▣ *Bakigwa*: uso delle armi bianche (> Kobudo)

Queste forme di combattimento erano scarse di elementi formali, basate su un procedimento empirico.

To-De

Probabilmente i primi ad arrivare nelle RyuKyu (XIV sec.) furono Monaci Shaolin dell'Henan. A seguito dei folti scambi con il continente cinese ad opera di militari, diplomatici, commercianti, studenti ... le AM cinesi pervasero Ok. Un ruolo importante lo ebbe anche il famoso naufrago di Henan e la città di Kume. L'introduzione avvenne grazie agli insegnamenti dei *Taolù*, che avevano un alto contenuto tecnico (c.c./c.c.). Forme molto elastiche, versatili, che prevedevano anche l'uso delle mani aperte, quando le pratiche di combattimento finora praticate dagli okinawesi era a pugno chiuso.

I sistemi di allenamento del primo Tode

- ▣ Fino agli anni '30 il To-De prevederà solo la **pratica individuale dei Kata**. I confronti fisici si effettueranno solo nelle sfide clandestine.
- ▣ Forme di **Kumite** compariranno dopo il 1936, ma come lo conosciamo oggi sarà solo dopo la 2° guerra mondiale.
- ▣ Non c'è un allenamento specifico delle Capacità Coordinative, non c'è ancora la pratica del **Kyhon**.
- ▣ In sostituzione di questo si ideeranno **Kata semplici** come i Gekisai (Miyagi), Fukyugata (Nagamine), Shinsei (Mabuni), Taikyoku e Ten/Ci/Mito no Kaka (Funakoshi). Già Matsumura era intervenuti ad una semplificazione per proporre il Tode ai fanciulli, figli degli aristocratici di Shuri e Itosu aveva costruito i Pinan (Heian), smembrando e rielaborando un vecchio Kata (Cannan).

Prende forma il Karate e le prime metodologie e didattiche di insegnamento

Dall'insegnamento individuale alle classi di allievi



Taiso

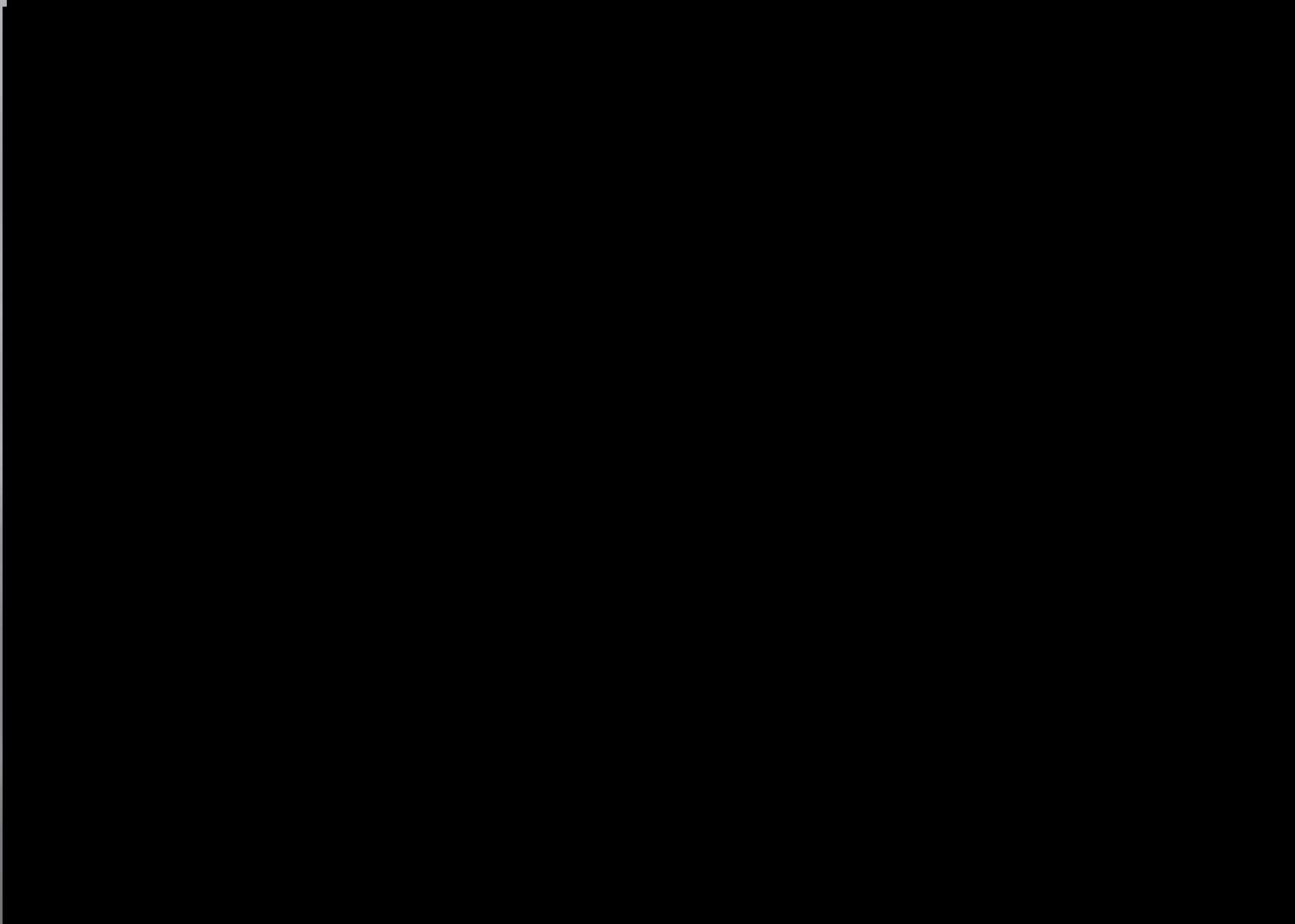
La pratica del Karate comincia con il **taiso**. È una pratica per preparare il **corpo e la mente**. Non è una semplice ginnastica, è bene eseguirla dalla testa, fino ai piedi, in varie posture. Non è solo un lavoro sulle articolazioni e sull'allungamento muscolare, ma anche sulla circolazione, sul risveglio dell'apparato cardiovascolare, sulla concentrazione ed il rilassamento. Talora è bene combinarla con lo **Shinkokyu**

Taiso = 体, *tai*, o "corpo", e 操, *so*, o "tempra", letteralmente "*tempra del corpo*"

Misogi

È una antica pratica di purificazione, di origine Shintoista, generalmente utilizzando l'abluzione. Nelle AM ha la funzione del "risveglio" sia fisico che spirituale. Ogni AM ha elaborato pratiche diverse, attinenti alla disciplina (Misogi Undo, automassaggio ...), che sostituiscono rituali difficili da riprodurre, come eseguire tecniche di respirazione sotto una cascata.

Misogi



Tameshiwari

- ▣ È la pratica della rottura delle tavolette di legno, generalmente di abete. In realtà è una pratica abbastanza sconosciuta.
- ▣ Le ragioni del declino del *tameshiwari* in quasi tutte le palestre sono intuibili: per “rompere”, anzitutto, occorrono coraggio e potenza, e gli istruttori che non riescono a infondere o migliorare queste doti nei loro allievi non vogliono rischiare di perderli sottoponendoli a prove che non supererebbero. Il *tameshiwari* inoltre va in direzione esattamente opposta alla “sportivizzazione” e “demarzializzazione” del *Budō* che è ormai un fatto compiuto quasi ovunque, ed è certamente inadatto ai bambini, la sola fascia di età che ancora popola le palestre di karate. Da ultimo ha un costo non indifferente procurarsi continuamente tavolette.
- ▣ Eppure il *tameshiwari* è una pratica altamente formativa e, anche senza arrivare alla concezione del maestro Oyama per il quale “*un karateka che non conosca le rotture è come un albero che non dà frutti*”, numerose sono le doti che la sua pratica, assidua e non sporadica, permette di sviluppare.

Makiwara



Makiwara

- ▣ Il **Makiwara** 巻き藁 (巻き "maku", rotolo, avvolto da una corda di 藁 "wara", paglia). Sostanzialmente, è composto da una solida tavola di legno (faggio) laminato o da un sostegno verticale posto all'altezza del torace e saldamente infisso nel terreno o al muro. (Anticamente era affisso ad un tronco di albero, anche se così non aveva flessibilità). Si attribuisce la sua invenzione a Matsumura. Durante l'addestramento, rappresenta la superficie da colpire con pugni e calci per allenare gli arti al combattimento e sviluppare anche potenza e velocità nelle tecniche di attacco. Il valore fondamentale del makiwara risiede nel fatto che esso insegna all'allievo ad attaccare con forza e nello stesso tempo a non rimbalzare perdendo il controllo della spinta che deve essere effettuata con tutto il corpo. Insegna, altresì, a non allungare troppo in fuori un arto, perdendo il controllo del kime oltre che dell'assetto del corpo. Nel 1908, Anko Itosu in una lettera al Dipartimento Istruzione della Prefettura ha scritto: *«Le mani e i piedi sono importanti e vanno rinforzati in modo esauriente con l'uso del makiwara. La pratica del makiwara consente di abbassare le spalle, aprire i polmoni, prendere consapevolezza della propria forza, di imparare la presa a terra con i piedi, e trasferire e usare l'energia al basso ventre. Pratica con ogni braccio cento o duecento volte.»*

Giusto approccio alla pratica

- ▣ essere in orario
- ▣ cercare di isolare l'allenamento rispetto i pensieri esterni (*mokuso*)
- ▣ dare il meglio di se stessi in quel momento
- ▣ applicare al meglio i consigli dell'insegnante o di allievi più anziani
- ▣ imparare non solo ascoltando ma anche guardando
- ▣ auto-correggersi
- ▣ non avere fretta
- ▣ non confondere la tecnica, la didattica e la realtà
- ▣ rispettare se stessi e i compagni di pratica
- ▣ lo studio e la ricerca non finiscono mai.

I 10 precetti di Anko Itosu (1909)

1. Il fine del Karate-Do non è quello di costruirsi un fisico robusto, ma di mettere la propria vita al servizio di una **giusta causa**. Durante l'allenamento di ogni giorno dovete immaginare di combattere con **più avversari**, ma se avrete la sfortuna di avere a che fare con un ladro o un aggressore, **evitate di ferirlo gravemente colpendolo in un punto vitale**.
2. Nel Karate è opportuno **allenarsi regolarmente** per forgiare un corpo d'acciaio, potenziando i muscoli al punto da renderli potenti **come un'arma**. Allenandosi nel Karate con coraggio e determinazione fin dalle scuole elementari si arriverà, con l'età adulta, al culmine della propria condizione fisica. Questo stesso concetto dovrà essere applicato a qualsiasi obiettivo (nella vita).
3. **“Abbiate pazienza!”** Da una a due ore di allenamento quotidiano per la durata di tre o quattro anni ed avrete un corpo di una **robustezza** e di una **potenza** inimmaginabili rispetto ad un non-praticante.
4. Per ottenere un'esecuzione ottimale di geri (calci) e tsuki (pugni) è necessario l'allenamento quotidiano al **Makiwara** e, per farlo nel modo corretto, il petto deve venir rigonfiato, ma le spalle devono rimanere basse e rilassate; bisogna inoltre mantenere i piedi ben ancorati al suolo. Fate poi scendere la “Coscienza” (concentrazione del KI) nel basso ventre, allora colpite 100/200 volte il Makiwara con lo stesso pugno.

5. **La posizione ideale del Karate consiste nel tenere ben dritta la schiena, le spalle basse, le gambe solidamente ancorate al suolo e la coscienza (KI) fissa nel basso ventre, al fine d'utilizzare l'energia generata dalle forze verticali antagoniste.**
6. I **Kata** (e le tecniche) devono essere allenati con perseveranza allo scopo di averne la piena padronanza durante l'applicazione reale. I movimenti che compongono un Kata nascondono metodi di presa e liberazione **invisibili** e saranno, per lo più, trasmessi oralmente dal Maestro.
7. Prima di esercitarsi in un Kata bisogna **distinguere** le tecniche che mirano a rinforzare il corpo da quelle puramente teoriche.
8. Allenarsi a guardare con gli occhi colmi di furore, le spalle basse ed il corpo pronto a reagire vi garantirà una vittoria sicura in un combattimento reale.
9. **Conoscere e rispettare i propri limiti.**
10. E' largamente dimostrato che praticare regolarmente Karate procura un longevità eccezionale: il corpo si sviluppa armoniosamente, l'apparato digerente funziona meglio e la circolazione del sangue migliora. Per tutti questi motivi sarebbe vantaggioso introdurre nella scuola elementare basi dell'educazione fisica e svilupparvi l'insegnamento del Karate

Kihon

- ▣ Con la diffusione del Karate si rese necessaria una diversa didattica: una *segmentazione* dell'insegnamento tecnico. Ogni stile inventò i propri Kyhon. Esistono anche kyhon molto complessi, ma sostanzialmente il kyhon rappresenta lo studio delle tecniche fondamentali, basilari del Karate. Un approfondimento attraverso l'isolamento della tecnica.
- ▣ Spesso il kihon propone tecniche (shuto uke, uchi uke, age uke) difficilmente applicabili nella realtà. Bisogna ricordare che il kihon e talora anche il kata non ci propone tecniche perchè siano applicabili così come sono ma per allenare delle **attitudini**.
- ▣ Il Karate non è un insieme di tecniche ma di principi.

Kata



Kumite



Quale Karate?

- ▣ *Nei decenni passati c'è stata molta polemica tra Karate Tradizionale e Karate Sportivo. In parte era una questione di merito, in parte politica. La pratica di oggi, a mio avviso, non ha più una così radicale dicotomia, ma in molte palestre l'insegnamento è abbastanza misto, è difficile individuare confini netti. Se parliamo di sportivo ovviamente cambia a seconda di quale regolamento facciamo riferimento. È vero però che esistono metodologie più "tradizionali" ed altre più moderne.*
- ▣ *Vorrei porre alcuni tempi aperti:*

Tempi di crescita: nella costruzione di un atleta a volte si accelerano i tempi, ma l'acquisizione di una serie di tecniche non corrisponde alla maturità complessiva della persona. *(Il Karate non una somma di tecniche)*

Distanza: il kumitè sportivo utilizza (giustamente) la distanza ma-ai, ma nella realtà si passa da to-ma a chika-ma e questo implica una modalità completamente diversa di strategia combattiva. Un buon karateka deve saper combattere a qualunque distanza.

Versatilità delle tecniche: il kumite sportivo, per quanto uno sia versatile, riduce le tecniche utili, se, quindi la pratica si limita a questo mancherà un bagaglio enorme di versatilità tecnica.

Livellamento dei Kata: a) nell'esecuzione dei Kata di gara si utilizza un ritmo scenografico, che nulla ha a che vedere con la realtà e con le necessità dell'apprendimento; b) si cerca la massima rapidità, cosa bella, ma si trascura (forse) il giusto Kime. Il kime non è uguale in tutti gli Stili. Il rischio è che ci sia una esecuzione indistinta di carattere ginnico ma che non contempi nulla dello studio energetico.

C'è un problema di profondità dello studio

