

**M° Aurelio Bonafede**

**GENJITSU**

**(Realtà)**

*“Guardare non è sinonimo di vedere”*

*“indagine, osservazione, attenzione, riflessione, valutazione”*



## **Prefazione**

Come si potrà intuire durante la lettura di questo scritto, non sono uno scrittore ma un tecnico, un appassionato praticante di karate dal giugno del 1962. La prima volta che mi recai in Giappone fu nel giugno del 1967, per seguire il percorso a ritroso del mio primo Maestro, Atsuo Yamashita e in seguito del Maestro Iwao Yoshioka. Il primo viaggio in Giappone fu una esperienza sconvolgente, sbiascicavo due o tre parole d'inglese e giapponese, sapevo tutti i nomi delle tecniche e contavo fino a dieci. Non ci crederete ma con l'aiuto del nostro gesticolare italiano e qualche parola estrapolata dalle tecniche, spesso riuscivo a farmi capire.

Sono rimasto quattro giorni a Tokyo, ospite dell'Imperiale Hotel. I quattro giorni volarono, tra una visita turistica di Tokyo e la mia presenza agli allenamenti nel Dojo della Nihon Dai, dal quale provenivano i miei Maestri. In quel periodo insegnava il maestro T. Arakawa e nel gruppo atleti militava il giovane Iwao Yoshioka con le mansioni di capitano della squadra agonistica. Il quinto giorno presi un aereo per Oita, nell'isola di Kyushu, dove ero atteso dal maestro A. Yamashita che mi portò a Beppu, la cittadina dove lui risiedeva. Arrivato a Beppu, nelle abitudini del fare giornaliero fui convertito in un abitante del luogo. Fui intervistato da una TV locale perché nessuno straniero a memoria d'uomo era transitato in quella cittadina. Trascorsi circa un mese nella dimora di famiglia, quando presi la via del ritorno, il distacco fu veramente traumatico, alla partenza la commozione fu grande e incontrollata e molto visibile, per la maggior parte del viaggio di ritorno. Il mio atteggiamento fu notato da una hostess giapponese che con molta gentilezza mi chiese se avessi avuto un lutto in famiglia e con le sue attenzioni e tanti kleenex, mi coccolò per tutto il viaggio di ritorno.

Dal 1960 ero dipendente della compagnia aerea di bandiera e nel 1975 approfittando dell'occasione che a Tokyo servisse un tecnico aeronautico con le mie competenze, partecipai ad un concorso interno, come succede in Italia, essendo molto ma molto raccomandato e protetto, arrivai ultimo.

I vincitori del concorso andarono, ma visto che l'impegno lavorativo era molto gravoso e i soldi pochi, rinunciarono gioco forza, l'azienda si rivolse a me. Nel settembre del 1975, tornai a Tokyo non da turista e rimasi per quattro anni tondi, tondi, rientrando a Roma nel settembre del 1979. Tutt'oggi non so se questo episodio fu un colpo di fortuna o il contrario, quello che posso dire con certezza è che quella esperienza è stata molto formativa, sia per la disciplina che pratico che per la mia crescita lavorativa e personale.

La decisione di trasferirmi in Giappone per quattro anni, non fu molto caldeggiata dal Presidente Augusto Ceracchini, che all'inizio dell'incontro, con molto garbo, cercò di dissuadermi, ma quando gli esposi il mio progetto di "revisione" cercando un Karate più adatto alla nostra mentalità e morfologia non fu più tanto contrario.

Mia moglie dice sempre che anche se faccio le cose giuste ma che per un motivo o un altro sbaglio sempre i tempi. Al mio ritorno, dai quattro anni giapponesi, il Presidente, purtroppo, non era più tra noi. A parte la mancanza di una persona a cui tenevo molto sia affettivamente che come mio mentore, il tragico evento mandò in fallimento il mio progetto. Non dico che il mio ritorno in Italia e in Federazione doveva essere accolto con la fanfara, ma addirittura l'essere ignorato da tutto lo staff dirigente del momento non mi fece molto bene. Dopo circa un anno mi fu affidata la squadra agonistica della Regionale Lazio. Nonostante i risultati positivi, sembravo essere di disturbo a più di qualcuno, ogni mio intervento tecnico veniva sempre subissato da un coro: quello che proponevo non era Wado-ryu. I miei interlocutori tuttavia, non avendo avute altre esperienze che quelle di terza e quarta mano, non si rendevano quanto eravamo lontani dal pensiero Wado-ryu del creatore il M° Hironori Otsuka e che il karate che ci era arrivato ne aveva solo il nome ma certamente non il fare. Cercavo di proporre Karate che noi ambivamo, ma loro volevano il "loro" Wado-ryu, Shotokan, Goju-ryu ecc.... Nel loro ryu risiedevano e risiedono le loro certezze e i miei interventi facevano e fanno barcollare le loro inconsapevoli fragili basi di preparazione, certamente non per loro negligenza. Un po' per impegni lavorativi, un po' per concentrarmi sul mio lavoro di ricerca nel 82 mi allontanai dalla federazione al mio rientro nel 90, nonostante chiesi un confronto tecnico, mi fu concessa la sola pratica di uno dei quattro stili approvati dalla federazione. Dopo un anno di inutili colloqui richiusi i rapporti con la federazione FILJKAM.

Un piccolo ricordo storico del Wado-ryu in Italia, quando iniziai la pratica del karate per circa due anni il nostro fare, che io ricordo, non aveva una scuola di riferimento era karate punto, dopo il contatto preso dal M° Augusto Basile con il gruppo capitanato dal M° Tazuo Suzuki, se non sbaglio nell'estate del 65 a St. Tropez, noi fummo "battezzati" come Wado-ryu. Da quel momento tutte le nostre posture si accorciarono di molto e ci fu insegnato ad usare la rotazione delle anche per sferrare le tecniche. Oggi mi guardo intorno e vedo un Wado-ryu che nelle posture è un ibrido tra lo Shotokan e Shito-ryu, quando chiedo spiegazioni, la motivazione va sempre a finire su l'adattamento alle gare, non ho parole!

Conoscere, non è saper fare e imitare è solo l'inizio che conduce al saper fare.

Questa premessa dove racconto una piccola parte del mio percorso è stata necessaria per dare un'idea del mio cammino, per chi non mi conosce. Quello che scriverò in seguito, spesso sarà così dissonante dal fare collettivo, che il mio scritto potrebbe essere sottovalutato, facendo desistere il lettore dal proseguire la lettura. Lo scopo, tuttavia, è esattamente il contrario, poiché vorrei che il testo sia letto anche se poi contestato. Aprire un dialogo, un dibattito, è lo scopo dei miei scritti, restare chiusi mentalmente nei propri ryu non è progresso ed è un pessimo credo religioso.

Conoscere la storia della musica, nomi e cognomi dei tutti i musicisti, i titoli di tutte le loro opere, farebbe di noi un appassionato, ma mai un maestro di musica, o un musicista. Nel nostro ambiente ci sono moltissimi appassionati che con il loro raccontare del fare degli altri e specialmente dei personaggi del lontano passato, si illudono di essere sublimi musicisti. Gli "storici", mancando documenti scritti e quei pochi in lingue poco consone al nostro pensiero, fondano le loro ricerche, scavano nel nebuloso e fantasioso passato, con il risultato che mancando certezze, tutti hanno ragione e tutti torto.

Se si andasse in ritroso nel tempo breve a cinquanta o sessanta anni fa dove ci sono documenti, filmati, video, certi, si capirebbe quanto poco Karate ci è pervenuto e quanto era scarsa la sua qualità. Gli "storici" con più facilità e senza timore di essere contraddetti parlano dei Maestri del passato e non del presente, probabilmente per evitare di sostenere scontri diretti dai quali molti miti attuali sarebbero ridimensionati.

La storia di Miyamoto Musashi<sup>1</sup> è piena di incontri scontri con grandi spadaccini che vantavano maestri di grande valore, che puntualmente venivano battuti e umiliati da Musashi che più che altro era un autodidatta. Il Maestro è importante ma per il risultato dell'insegnamento le qualità dell'allievo sono ancora più importanti. I limiti, dei pur bravi spadaccini con i quali si scontrava, erano di non andare oltre gli insegnamenti ricevuti. Ogni duello era diverso e da ogni duello imparava, modificava e migliorava il suo fare.

Conoscere e saper fare è somigliante a guardare e vedere, come racconta il vecchio detto: tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare.

Alla maggioranza apparirò molto arrogante ma quello che dico è sotto i nostri occhi e da ricercatore mi devo basare su fatti concreti non su sogni fantasiosi. Ribadendo, tutto quello che leggerete è frutto di un grosso ed oneroso lavoro di ricerca personale

---

<sup>1</sup> Miyamoto Musashi 12/03/1584-13/06/1645 è considerato il più grande spadaccino del Giappone inventore di una tecnica e tattica di uso della Katana il Niten Ryu e autore del manoscritto "i cinque anelli" dove trascrisse le sue esperienze acquisite nel suo percorso nella Via della spada.

di oltre cinquant'anni che mi accingo a divulgare per avere un confronto che non ho mai avuto la possibilità di avere e con esso, la possibilità di migliorarmi. Per la reale difficoltà di spiegare il più piccolo dettaglio della mia ricerca, per piccolo non si intende superfluo, ma necessario per la ricerca della perfezione, quello che si troverà in queste righe è la parte più eclatante e visibile delle mie osservazioni.

Nel 2012 ho scritto un libro “ **Un Sogno, una vita**” nel quale racconto il mio percorso e le mie esperienze, nel 2017 ho pubblicato una seconda edizione ampliata e corretta.

In questo testo l'argomento sarà più specifico: **Genjitsu**<sup>2</sup> “ **guardare non è sinonimo di vedere**”. Si esporranno esperienze e idee messe a confronto, quasi sempre in contrasto al comune pensare degli “addetti ai lavori”, quindi lo scritto è più adatto a chi già pratica il karate piuttosto che ai neofiti.

## **Introduzione**

Un paio di anni fa, regalai il libro “ Un sogno, Una vita” ad un maestro emiliano che ho incontrato ad uno stage, a Caorle. Da quel giorno, di tanto in tanto il maestro mi chiama per dirmi che ogni volta che rilegge il libro, ci scopre qualcosa che nelle letture precedenti non aveva ben capito o sottovalutato. Proprio ieri, con la solita gradita telefonata, mi ha raccontato che dopo averlo letto per l'ennesima volta, aveva compreso un concetto che le altri momenti aveva trascurato e cercava la mia conferma in riguardo a quello che credeva di avere compreso. La conferma gli era necessaria perché la realtà oggettiva era talmente ovvia che non riusciva a spiegarsi come mai non l'avesse ravvisata prima.

Grazie alle telefonate, sempre molto articolate e di conseguenza lunghe, per l'ennesima volta mi sono reso conto che quello che io percepisco, troppo spesso non è condiviso dagli altri. Le parole dette dal mio interlocutore, mi hanno stimolato a mettere nero su bianco il mio punto di “vista”, cercando di dare delle linee di osservazione per guidare l'attenzione dell'osservatore per riconoscere quello che io colgo dalle mie osservazioni, che sono il sintetizzato di quello che ho rinvenuto da testi di neurologia, di fisiologia, anatomia, e dopo aver confrontato le medesime tecniche nelle molteplici variazioni degli stili di “arti marziali” (nessuna esclusa, indiane, cinesi, coreani , giapponesi, thailandesi ecc...) Questa mia ricerca che perdura da più di cinquanta anni, mi ha fatto dedurre che l'originalità dell'arte è andata

---

<sup>2</sup> **Genjitsu**, realtà

smarrita e che noi siamo solo imitatori, figli di imitatori che a loro volta hanno appreso da maestri imitatori. Tutti noi ligi alle regole dettateci nel rispetto di chi ci sta insegnando inconsapevolmente smettiamo di pensare autonomamente. La mia affermazione nasce dalle risposte che ricevo ogni volta che trovandomi a dare consigli atti a semplificare o migliorare l'abilità tecnica del mio interlocutore, come già detto in precedenza, ricevo una risposta sconcertata: il mio fare, anche se è effettivamente valido, non è conforme al loro stile di provenienza e che il loro maestro gli ha detto e bla, bla, bla... Gli interlocutori cambiano ma le reazioni sono sempre le stesse.

Sicuramente sono sfortunato, escludendo alcuni i miei allievi, nel nostro ambito non ho mai incontrato qualcuno che generi un pensiero autonomo su quello che fa. C'è sempre un qualcuno che "mi ha detto" e "mi ha insegnato" e a quello ci si deve attenere. Nei miei interlocutori c'è un'angoscia come di dover tradire un credo, la paura di sminuirsi e di essere scomunicato dal un gruppo di appartenenza e da un "guru".

Lo sconcerto più forte è nell'incontrare personaggi che dichiarano di essere usciti dal gregge, ma che all'atto pratico fanno la medesima cosa, il cambiamento è avere l'illusione di avere l'indipendenza dal "pastore".

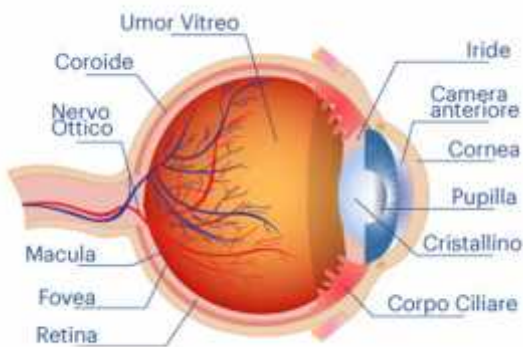
Spesso, con la speranza di acquisire nuove idee, mi fermo ad osservare le lezioni agli stage dei grandi maestri, specialmente se il docente è straniero o è ancora più evidente se giapponese, vedo nugoli di black belts dal primo al decimo dan, nelle vesti di allievi ripetenti, inabili a fare le cose più elementari. Infatti, durante questi simposi, si fanno solo cose elementari, impreziosite, con grande enfasi, sulla posizione del dito mignolo del piede sinistro, rispetto al destro, ad un pubblico sbigottito nell'apprendere questo grande segreto di famiglia. Vedendo lo slancio dei "ripetenti" a provare e riprovare l'innovazione segreta, mi chiedo sempre se siano casi di "fede granitica", ipnosi collettiva o altro, sembrano una flotta di pescherecci che usciti in mare attrezzati per pescare tonni e avendo pescato solo poche sardine, tornando in porto, soddisfatti esultano.

Concludendo, come ho detto in precedenza la mia prima visita nella terra d'oriente fu nel '67, per quello che è Karate, sono stato sicuramente uno dei primi italiani a verificare di persona quello che mi era stato insegnato, subito dopo il mio ritorno chi seguì il mio esempio fu il M° Alberto Evangelista che traghettò in Italia il Goju ryu. Il pensiero che recandosi alla fonte la sua acqua ci disseti completamente è pura illusione, sicuramente è una strada per fare paragoni, per rubare con gli occhi ma aspettarci che l'illusionista ci sveli i suoi segreti è pura ingenuità. L'apertura dei Dojo

e la frequenza a tutti, è stato un modo di acquisire notorietà e di conseguenza potere e senza tema di essere smentito, a molti la possibilità di un lavoro stabile e fruttuoso. la notorietà che noi abbiamo dato a molti marzialisti ha fatto sì che loro si elevassero nella società e fossero propagatori nel mondo del cliscé, non del tutto veritiero, del Giappone che noi amiamo e tanto stimiamo.



## L'occhio



Iniziamo con lo strumento spettacolare che madre natura ci ha dato, che tanto ci aiuta ma che spesso tanto ci inganna. Gli occhi percepiscono la luce e trasmettono messaggi dettagliati **al cervello, che li interpreta come immagini.**

L'occhio, è l'organo più delicato e preciso dei nostri sensi, paragonabile ad una sofisticatissima macchina fotografica. Quando è in perfetta salute è un efficientissimo rilevatore di luci e di conseguenza immagini, ma se accoppiato al cervello "sbagliato", il risultato decresce fortemente, possiamo affermare che: ***l'occhio guarda, il cervello vede.***

Possiamo asserire che: **nel suo operare, l'occhio è autentico, il cervello no.**

Il cervello vede per mezzo dell'occhio, ma il cervello cosa vede e come vede?

Il neonato alla nascita vede a breve distanza luci ed ombre, poi con il tempo, sempre con più nitidezza e più lontano. In seguito, accumulando immagini da confrontare fa esperienza e capisce cosa vede. Sì, con l'esperienza, perché il cervello è un computer al quale arrivano immagini che con velocità incalcolabili sono paragonate ai campioni che oggi chiameremmo file, accumulati nel tempo, e elaborati, in maniera tale che i segnali luminosi comparati siano riconosciuti come oggetti, movimento, accadimenti ecc...

Il cervello in base alle sue esperienze e al suo addestramento elabora, decide e in funzione delle sue comparazioni, noi comprendiamo ed agiamo.



Nell'anno 2007 fu messo in commercio in Italia un DVD dal titolo "ULTIMATE MARZIAL ARTS", per noi appassionati una vera chicca, la scienza documenta una ricerca sull'efficacia delle tecniche e mette a confronto le varie discipline. Lo acquistai, un bellissimo video, con immagini spettacolari. La ricerca scientifica? Aimè, una bufala! Si sono fatti prendere la mano dallo spettacolo e hanno sentenziato un cumulo di luoghi comuni, senza un briciolo di ricerca scientifica che tale si possa chiamare. L'esperto marziale del team è stato un famoso e bravo praticante ma stuntman, esperto nella scenografia spettacolare ed a quella sua esperienza lavorativa si sono affidati.

Se questo esperimento fosse veramente ricerca e prova scientifica, i soggetti presi a campione sarebbero dovuti essere selezionati da un numero più alto possibile di praticanti per ottenere una diversità di tecniche da confrontare. Invece, i soggetti della ricerca sono stati presi per i loro meriti sportivi, per avere vinto dei campionati senza nessuna garanzia della giusta esecuzione tecnica. Quanti campioni sono perfetti in una o due tecniche ma scarsi in tutte le altre? Solo un inesperto praticante può pensare il contrario e sottovalutare questa una realtà oggettiva.

Un commento sul video nei vari dettagli sarebbe interminabile e questo non è il mio scopo primario. Ho citato questo video perché vi invito ad acquistarlo e visionarlo prima di aver letto questo scritto e rivederlo dopo la lettura. Dato che questo testo sarà free e online per tutti gli appassionati, gradiremmo i vostri commenti, sia favorevoli che sfavorevoli.



## Osservare

Anche se gli occhi ci permettono di guardare, da soli non sono sufficienti a darci la giusta valutazione di quello che vediamo, perché come già detto in precedenza la valutazione è data da molte varianti, dovute alle esperienze precedenti, all'educazione, al tipo di lavoro, alle nostre ansie, a tutte le nostre inconsapevolezze che guidano la valutazione di ogni nostro sguardo.

Il nostro cervello, tramite gli impulsi che riceve dall'occhio, li interpreta, confrontandoli con i modelli acquisiti nelle esperienze precedenti. Quando cerchiamo qualcosa a noi già nota, inconsciamente la immaginiamo e la prima cosa che cerchiamo è il colore, la dimensione ecc... ad una battuta di caccia o birdwatching o in immersione, senza il l'aiuto e le indicazioni di esperti, vedremmo molto poco. Raramente guardando, vediamo tutti la medesima cosa, poiché vedremo rispetto a quello che potremmo o saremmo in grado di vedere, sempre in base alle nostre esperienze acquisite precedentemente.

Nel film "Rashomon" di Akira Kurosawa, si racconta di un fatto accaduto, un delitto e uno stupro e le varie versioni date dai testimoni, versioni tutte diverse, perché ogni persona, aveva vissuto l'accaduto vedendolo con gli occhi della sua esperienza, del suo stato sociale, delle proprie ansie e paure.

Per fare un esempio, per svolgere il mio lavoro di tecnico aeronautico, sono stato addestrato, oltre che al lavoro manuale di sostituzione e riparazione, anche ad ispezionare, tutte le parti di un velivolo. Durante le mie ispezioni dovevo identificare, il difetto. Ma che cosa si significa addestrato? Significa che nella mia memoria erano accumulate le immagini di cosa era regolare e quando la comparazione non corrispondeva, scattava l'allerta e approfondendo la ricerca cercavo per trovare il difetto. Un processo simile a quello che svolgono i programmi di riconoscimento facciali o di ricerca delle impronte.

Ho indugiato su questo argomento per sottolineare che se siamo stati addestrati a vedere solo alcuni modelli come quelli giusti, il nostro giudizio andrà solo in quel senso, giudicando il resto una cosa strana e sbagliata.

Ora chiedo, siamo sicuri che i modelli che ci sono stati insegnati e ai quali ci affidiamo, sono quelli veramente attendibili?



## **I modelli**

I modelli ai quali inconsciamente facciamo riferimento, sono i nostri Maestri, ai quali va la nostra stima, che per emulazione facciamo riferimento. Per colpa dei film, dei racconti, il più delle volte esagerati, di prestazioni fantastiche dei vecchi maestri, nel nostro ambito l'esibizione del maestro è obbligatoria. Per confronto con altre discipline, dovremmo vedere il preparatore di Uasin Bolt fare i cento metri in almeno 9'' netti, l'allenatore di Mike Tyson-salire sul ring e metterlo ko, l'allenatore Serhij Bubka saltare almeno 5 ½ m e così via.

Nel libro "May Life" il maestro G. Funakoshi, racconta di un episodio avvenuto in tarda età, nel quale, nel percorrere la strada di ritorno a casa, un ladruncolo lo aggredì e il maestro afferrandolo per i testicoli lo rese inoffensivo. Non fece salti, calci volanti, doppi salti mortali, fece la cosa che l'età e l'esperienza gli poteva permettere, scelse non lo spettacolo, ma la praticità.

Nella storia uno dei maestri più longevi fisicamente del karate del 900 fu il M. Chojun Miyagi, si racconta che anche da sessantenne facesse cose eccezionali, ma la vita del Maestro era dettata da un calendario giornaliero molto ferreo: alzata all'alba, corsa di 10 km, colazione frugale, inizio allenamento, pranzo frugale, allenamento, cena, bagno e a mezzanotte circa, il riposo notturno. Così tutti i giorni, questo suo amore ossessivo del Karate, che io comprendo appieno, da erede di un ricco benestante, lo ridusse in povertà. Facendo un paragone, quanti dei grandi maestri di oggi sono in grado di poter mantenere un ritmo di vita tale? Sono sicuro di non sbagliare, dicendo nessuno. Tanti buoni propositi che si concludono in, vorrei ma non posso.

I Maestri odierni, per il bene dei loro allievi, dovrebbero smettere di esibirsi perché il loro fare, per ovvi motivi, con il tempo e l'età diventa sempre meno "esatto" a mio parere dovremmo esibirci di meno ed insegnare di più.

Scusatemi se mi soffermo sull'argomento dei "Modelli", a costo di essere prolisso, nel campo aeronautico, chi fa il mio lavoro ogni due anni deve sostenere un corso di aggiornamento ed un esame. piloti di tutti i gradi ed esperienza, ogni anno vengono esaminati in volo da colleghi preposti che li seguono per diverse tratte; lo scopo è verificare se nello svolgimento del loro lavoro, inconsciamente, abbiano acquisito dei

vizi, cioè non eseguono il loro lavoro in maniera conforme alle regole. Questi continui controlli sono necessari perché da studi conclamati, se si lasciasse andare, senza un continuo controllo dell'attenzione, il nostro cervello e quindi il nostro fare percorre le strade più brevi, trascurando tutto quello che a noi da "fatica" sia mentale che fisica. Molti incidenti aerei sono avvenuti e avvengono per procedure trascurate, e ridotte. Con il tempo sicuramente diventiamo più esperti ma nel fare, per motivi fisici ci adattiamo a quello che il corpo ci permette. Le posture, senza un controllo esterno critico, fatalmente cambieranno e inevitabilmente i nostri allievi faranno riferimento ad un modello sbagliato.

Facciamo un piccolo excursus su i modelli provenienti dall'oriente. Fantasticando e andando indietro nel tempo a quando un qualcuno, per cercare di uscire indenne da un momento storico difficoltoso, abbia elaborato un suo sistema di difesa ed offesa efficiente e che in seguito lo abbia insegnato a dieci suoi amici, parenti o allievi.

Fortunatamente, non siamo tutti uguali, quindi tra i dieci ci sarà stato chi, riuscì ad apprendere il 99% chi il 90, chi il 70, chi il 50, in seguito, gli stessi allievi abbiano avuto il medesimo pensiero divulgativo e la medesima esperienza nel risultato. In una classe di studio ci sarà sempre il migliore e l'ultimo, come in una gara, ci sarà sempre un primo e un ultimo, ma quando si tratta d'insegnamento il risultato è la propagazione delle conoscenze non del tutto esatte.

E' evidente che per motivi pratici e facilmente comprensibili di sicurezza personale, chi aveva la conoscenza non la sciorinava a destra e a manca, ma al massimo la condivideva con la sua famiglia. La certezza della riservatezza è confermata e documentata in molti scritti antichi, anche se c'è una corrente di pensiero, suffragata dalla notorietà locale dei maestri praticanti, che la segretezza sia una diceria, notorietà non significa che a questo segua un insegnamento autentico.

Vi siete mai chiesti, perché i divulgatori che noi abbiamo avuto, non hanno mantenuto il segreto? Voglia di dare la conoscenza al mondo intero? Contrariamente, lo hanno devoluto a "piene mai" a chiunque volesse imparare ed era in grado di retribuire la loro conoscenza? Quando i giovani divulgatori abbandonati i club universitari arrivarono come gli apostoli in cerca di fedeli seguaci, fu difficile per noi allievi neofiti, valutarli, la garanzia era ed è riposta solo nella loro provenienza e esprimendosi a gesti, spesso molto criptati, ne venivamo affascinati. Fiduciosi spesso abbiamo scambiato aggressività, e violenza gratuita, con tecnica sopraffina, condita con cultura orientale. Sulla confusione nata dalla comunicazione a gesti per incomprensione di lingua, per fare un esempio su tutti, la parola KIME deriva dalla radice del verbo KIMERU il cui significato è DETERMINAZIONE, quindi

espressione di determinazione che non ha nulla a che vedere con la massima contrazione del nostro corpo e il conseguente blocco della tecnica.

Tutto questo, ingigantito, dal nostro grande rispetto nei confronti di chi era il nostro docente di riferimento. Noi, spesso senza curarci della nostra incolumità e con grande orgoglio, ci siamo messi a disposizione per essere l'agnello sacrificale, nel ruolo, spesso invidiato, dell'UKE<sup>3</sup> prediletto del maestro, cioè colui che stoicamente "le prendeva" senza ridarle.

Raccontiamo un poco di storia di Okinawa a noi non troppo lontana, 1945-1972, ma molto simile a quella più remota dell'invasione del clan giapponese dei Satsuma nel 1609. Nel dopo conflitto della Seconda guerra mondiale, l'isola di Okinawa, subì l'invasione americana e rimase sotto la loro giurisdizione, con una presenza massiccia di civili e militari. Nel rapporto con i locali, gli occupanti non furono proprio dei santi, con l'istituzione di campi di prigionia, stupri, appropriazione di beni, processi sommari, insomma, comportamento da conquistadores. I nativi, loro malgrado, sono stati talmente "americanizzati" che fino a quando l'isola non fu restituita al Giappone nel giugno del 1972, la marcia delle vetture viaggiava a destra, come negli USA e continuò così fino al 1979<sup>4</sup>.

Questa presenza americana, per motivi di convenienza e di convivenza dei locali, deve aver dato vita a scambi culturali con i "gaijin"<sup>5</sup> stabiliti sul posto. Come nel detto di un nostro famoso politico: "a pensar male spesso ci si indovina", infatti, io credo che Maestri e pseudo maestri, "passarono" agli invasori una disciplina molto annacquata, facendogli credere che per diventare forti, invincibili, si dovevano abituare a prenderle impassibilmente e massacrandosi le mani. Chissà che soddisfazione si provava a picchiare i propri nemici con il loro consenso ed essere anche ringraziati. Conoscendo non poco del pensare dei locali, immagino che in privato, con molto orgoglio, tra una bevuta di sakè e l'altro si sbellicassero dal ridere.

È ovvio che un tale condizionamento può essere utile, ma dove è il suo limite? Avere una mano irta di callosità non significa che la tecnica di pugno sia corretta, significa soltanto che la mano è stata usata per colpire in maniera sistematica il "makiwara"<sup>6</sup> o altro. La mano callosa di un muratore o di un artigiano non è garanzia di saper fare, ma soltanto che loro per lavorare, abbiano adoperato molto le mani.

---

<sup>3</sup> L'Uke è colui che in un confronto preordinato o in un allenamento subisce l'azione di attacco o difesa di Tori che è colui che finirà l'azione vincente.

<sup>4</sup> Il senso di marcia in Giappone come in Inghilterra è a sinistra.

<sup>5</sup> Gaijin, traduzione, barbaro, straniero

<sup>6</sup> Makiwara, un attrezzo formato da un palo o un asse fissato a terra che nella parte superiore viene avvolto con trecce di paglia di riso e serve per addestrarsi a colpire con i pugni, il taglio della mano ecc...

La nostra inesperienza, il pensiero sbagliato dello stereotipo orientale, senza riserve, ci fa sempre credere che un maestro venuto da oriente sia il verbo del sapere.

Finché non ci toglieremo dalla testa questa idea, saremo sempre sudditi, con il cervello bloccato. Diversi anni fa, un presidente di una organizzazione molto nota, quando mi presentai, la prima cosa che mi chiese, fu chi era il mio maestro di riferimento in Giappone. Quando risposi nessuno, ci rimase male, cinquanta anni di pratica non sembravano sufficienti a garantire quello che facevo, nonostante fossi disponibile a dimostrare con i fatti il mio livello tecnico. Se fossi stato un maestro Giapponese, il mio passaporto sarebbe stata l'unica garanzia necessaria.

Quando mi trovavo all'estero spesso per lavoro e poco per diletto, l'idea che avevano i locali di me era sempre dello stereotipo italiano: latin lover, cantante, poeta, musicista, pizzaiolo, gelataio, gondoliere, perfino mafioso, perché questa è l'idea di noi che esportiamo nel mondo. Ero a Tokyo e ad un appuntamento, in estate, e mi presentai in t-shirt con il collo a barchetta a righe che davano sul verde, la ragazza che dovevo incontrare, appena mi vide, disse: così vestito sembri proprio un italiano. Le chiesi perché, e lei mi indicò l'insegna di un ristorante pseudo italiano che aveva come insegna un gondoliere, ovviamente in tenuta maglietta a righe.

Sinceramente ancora non so cosa pensare, forse sono troppo esigente, o magari ho incontrato solo chi sapeva e non voleva insegnarmi, oppure c'è una reale scarsità di qualità di saper fare. Dopo i miei quattro anni di permanenza e i continui viaggi in Giappone, Okinawa compresa, e contatti con i maestri di ogni livello e ryu, con risultati esplicativi scarsi, sono arrivato alla conclusione, che per chiarire le mie perplessità, i miei dubbi, dovevo metterci del mio.

Molti penseranno che con questo mio dire sto mancando di rispetto ai miei Maestri, ma è esattamente il contrario: vorrei che mi si creda, ho fatto tesoro di tutti i loro insegnamenti e grazie a loro e alle loro diversità, sono riuscito a vedere oltre, perché ognuno di loro, chi più, chi meno, mi ha stimolato verso il miglioramento. Essendo un S. Tommaso per eccellenza, ho cercato di sapere, capire e penetrare nel profondo dell'insegnamento e di conseguenza del mio fare.

Ultimamente si vedono sul web filmati "spettacolari" di maestri che usano armi bianche convenzionali e non convenzionali di tutti i tipi, estrazioni di katana mirabolanti, a questo proposito vi voglio raccontare un episodio che accadde anni fa.

Uno dei miei più vecchi allievi, conquistato dal Nunchaku<sup>7</sup> un giorno ne compro uno e mi chiese d'insegnargli come usarlo (premessso che conosco la base tecnica ma non mi posso considerare un esperto). Lo accontentai e gli detti le prime istruzioni elementari. Ogni due o tre mesi mi faceva vedere i suoi miglioramenti e io gli insegnavo altre evoluzioni tecniche. Dopo circa due anni era diventato molto abile, avendo aggiunto alle mie indicazioni, del suo e altre tecniche viste qua e la sui video in circolazione su You Tube. Un giorno orgoglioso del suo fare mi fece vedere quanto era diventato abile e veloce: era veramente spettacolare. Da quel giorno, ogni volta che veniva a lezione, prima di iniziare si metteva davanti lo specchio, provando e riprovando. Un giorno che ero più attento, gli chiesi se avesse mai colpito qualcosa durante le sue evoluzioni del nunchaku. Mi rispose di no, non avendo nulla da poter colpire a casa, dove svolgeva il suo allenamento. In quel momento, avendo un sacco appeso vicino a lui, gli chiesi di colpirlo con violenza senza preoccuparsi. Lo fece con una velocità e determinazione inusuale, il nunchaku colpì il sacco e il contraccolpo di ritorno colpì il mio allievo tra la spalla e il collo, per poco non fu colpito in viso. Fu veramente sorpreso della reazione del suo nunchaku, ma da quella esperienza, cambiò la sua tecnica che volse più verso il controllo dell'attrezzo nel momento fondamentale che allo spettacolo.

Da questo episodio si desume che lo spettacolo è bello ma non paga, per avere certezze, bisogna provare sul campo senza mezze misure. Per estrarre e rinfoderare una katana con nessuno che ci ostacoli o ci fronteggi, è necessario molto lavoro e abilità ma è un'illusione pensare che la cosa funzioni così anche quando si dovesse "tagliare" veramente un soggetto che è davanti a noi, anche lui armato e non fermo e inerme come una canna di bambù.

Parafrasando il dialogo del film "Io sono la legge" con Burt Lancaster, nelle vesti di sceriffo che dice ad un cowboy: è vero, tu sei molto veloce e preciso tuttavia io non sparo ai barattoli ma a uomini armati, faccia a faccia.

La tecnica è la cosa più difficile da apprendere. Molti sono in grado di scrivere ma avere una bella calligrafia e padroneggiare la sintassi non è la stessa cosa.

La tecnica è fatta di molteplici particolari importanti che noi inconsciamente, per aver avuto insegnamenti poco attenti, per la nostra pigrizia mentale o perché non siamo sufficientemente esperti, non identifichiamo e quindi non correggiamo, e andando avanti inconsapevolmente quel nostro errore lo porteremo nel nostro insegnamento.

---

<sup>7</sup> Nunchaku, in origine attrezzo per battere il riso, è formato da due bastoni di legno duro, di varie fogge e misure legati tra loro da una corda o una catena. Si usano facendoli roteare con il movimento del polso o della mano.

Il messaggio culturale arrivato a noi si potrebbe definire come “effetto fotocopia”, ovvero, fotocopiando un originale la differenza è talmente minima che potrebbe non notarsi, ma se ogni volta si facesse la fotocopia della fotocopia e così via, dopo una decina di passaggi il confronto con l’originale sarebbe sicuramente di scarsa qualità. Questa è la malattia della nostra disciplina.

Se ogni generazione di maestri perdesse un particolare tecnico, dopo poche generazioni avremmo l’illusione di fare una cosa al posto di un’altra.

In molte discipline dove il risultato è determinato dal tempo impiegato e dalla misura ottenuta, è facile vedere un miglioramento, e raggiungere l’ottimizzazione. Nella nostra disciplina come in tutte le altre dove il confronto è diretto tra due contendenti, dal biliardo alla MMA, si può essere il campione del mondo con un avversario e perdere con un altro. Nella nostra pratica, così detta sportiva, il risultato non dà il reale valore del nostro saper fare.

In conclusione, Il mio pensiero sulla disciplina Karate non è solo la ricerca del risultato e dell’abilità tecnica, ma è il lavoro necessario per disciplinare la nostra volontà, per migliorare e dimensionare il nostro ego, aiutandoci a costruire un mondo dove l’obiettivo primario sia, il muto interesse e di conseguenza il benessere psicofisico di tutti noi. La Via per arrivare a tutto questo è la negazione dell’espedito spettacolo, soppiantandolo con la naturalezza e la semplicità.





## Guardare & Vedere

Guardare e vedere sono due atti inscindibili che si completano, si potrebbero definire rispettivamente come “meccanico” e “sviluppo”. Gli occhi percepiscono la luce e trasmettono messaggi dettagliati *al cervello, che li interpreta come immagini.* Ogni parte dell’occhio ha un ruolo diverso e specifico: trasmettere immagini, il cervello, registrare ed elaborare.

Dalla mia ricerca è emerso che l’addestramento da noi ricevuto, quindi i modelli di riferimento, sono mancati di molti particolari importanti. La mancanza di modelli esatti ai quali dovremmo riferirci, ha allontanato la nostra pratica dalla disciplina vera e propria del Karate.

Siamo talmente incatastati e condizionati in questi insegnamenti che ogni piccolo cambiamento ci confonde. Visionando i video dei kumite<sup>8</sup> sportivi di campioni in voga oggi, si può notare che al cambio dell’avversario, non segue un cambio di tecnica o di tattica. Se l’avversario è alto, basso, grande o piccolo la tattica, e la tecnica dei “campioni” non ha nessuna variazione, con grande spreco di energie e mancanza di variabili tecniche. Più che Karate sembrerebbe un fare a calci e pugni, il tutto arricchito da qualche proiezione.

Il nostro allenamento di base è sempre stato ed è tuttora mirato ad imparare le forme, i Tachi kata<sup>9</sup>: Zenkutsu dachi, Nekoashi dachi, Jikodai dachi ecc.... sia nei Kata che nel Kihon<sup>10</sup> e Renrakuwaza<sup>11</sup>. Stranamente tutta questa conoscenza svanisce nel kumite. Vi siete mai chiesti perché? La risposta è che non sappiamo utilizzarli, perché nell’insegnamento manca qualcosa di molto importante: **il come e il quando.**

Moltissimi anni fa, quando facevo parte del team della nazionale F.I.K. 1967, il Presidente Augusto Ceracchini, commentava sul mio modo di avvicinarmi al kumite, dicendo che rimanevo sempre troppo legato alla ricerca della tecnica pura, rischiando sempre troppo. Ripensandoci oggi, il presidente non aveva tutti i torti, perché spesso invece di gettarmi allo sbaraglio cercavo di utilizzare le tecniche che

---

<sup>8</sup> Kumite è il termine che si usa per un incontro tra due contendenti, la traduzione letterale Kumi=incontro TE=mano incontro di mani

<sup>9</sup> Tachi kata, posture

<sup>10</sup> Kihon, traduzione, Base, esecuzione di tecniche di base

<sup>11</sup> Renrakuwaza, traduzione, incontro di tecniche, combinazioni tecniche per addestrarsi al kumite

mi erano state insegnate e che mi ero allenato ad eseguire, nella giusta convinzione che il karate sia tecnica e che “la combattività impetuosa” forse sia il sale che da un tocco in più ma non il cibo intero. Indubbiamente non guasta ma non è il fondamento sul quale si dovrebbero basare il Karate, il Judo, l’Aikido ecc... Si può mangiare anche sciapo, ma non ci si alimenta solo con il sale.

Con l’esperienza, riesaminando quello che facevo, e alle parole del Presidente, le tecniche che cercavo di utilizzare erano ben fatte esteticamente ma praticamente morte, perché eseguite nei tempi e nei modi sbagliati, anche se in linea con quello che mi era stato insegnato. Ciò nonostante, molto spesso riuscivo a mettere in difficoltà il mio avversario e le tecniche mi consentivano di uscirne indenne, ero sulla strada ma era quella dell’imitazione, una strada parallela ma senza uscita.

Dedicatosi all'insegnamento, sta validamente prodigandosi contribuendo, con la sua passione, allo sviluppo del nuovo Karate italiano che, grazie anche ad elementi suo pari, ha percorso e percorre un brillante cammino.



**AURELIO BONAFEDE**

#### **Dati biografici**

Nato a Roma il 13-6-1944. Sposato il 13-6-69 con la gentile Elise Alessandri. Ha un bambino, Valerio, nato il 7-10-72.

Professione: lavora presso la Soc. Alitalia con mansioni di specialista aeronautico certificato.

Ha conseguito il 10 febbraio u.s. la qualifica di Maestro Cintura Nera 2° dan di Karate con un brillantissimo esame che ha ottenuto gli elogi della Commissione Esaminatrice.

Stile praticato: Wadoryu.

Tecnica preferita: gyaku zuki-mawashi geri.

#### **Curriculum sportivo**

1963 (Giugno): inizia a praticare il karate nella palestra Fiamma Yamato sotto la guida del M° Basile

1965: Partecipa in quest'arco di tempo a manifestazioni e piccole gare per la diffusione del Karate in Italia

1965: Viene in Italia il M° Atzuo Yamashita e Bonafede passa al Kodokan dove sotto

l'insegnamento di questo maestro raggiunge il grado di shodan

1967: Si trasferisce allo Zen Shin Club. Con la venuta del M° Toyama Yutaka va al Judo Torpignattara e successivamente all'Hombu Dojo Wadoryu dove conosce il M° Yuvo Yoshoka sotto la cui guida impera attualmente presso la S.S. Meiji.

Ha partecipato alle seguenti gare:

1966: Napoli, Campionato italiano a squadre

1966: Parigi, Francia-Italia

1967: Roma, Campionato italiano a squadre

1967: Londra, Campionato europeo a squadre

1968: Parigi, Campionato europeo a squadre

1968: Roma, Triangolare Italia-Francia-Svizzera

1970: Hamburgo, Campionato europeo a squadre

1970: Savona, Italia-Sud Africa

1971: Roma, Coppa Italia

1971: Firenze, Campionati Italiani

Con la partenza del M° Yoshoka è subentrato nell'incarico di insegnante presso la S. S. Meiji in V.le G. Agricola.

\*\*\*

Anche Bonafede, come Collamati, è un atleta della « vecchia guardia », uno dei pionieri degli azzurri della nostra specialità. Serio, contenuto nella scelta delle tecniche, ha talvolta sacrificato il risultato ad una impostazione classica.

Non troppo aggressivo in gara, ma pronto a sfruttare l'errore dell'avversario, Bonafede è stato il perno di diverse formazioni azzurre che hanno combattuto all'estero ed in Italia. Ci si attende da lui un ottimo risultato come maestro, dedito com'è alla ricerca della tecnica pura. Nella palestra ove insegna, la Meiji di Roma, Bonafede può avere materiale umano a iosa e disposto ad apprendere. Ci dirà il tempo se lo stilista ex azzurro, saprà mettere a frutto le sue qualità come insegnante.





## **Parametri**

Per misurare bisogna prima procurarsi, un metro, un manometro, uno strumento di paragone e per dare un giudizio bisogna avere ben chiari i parametri di riferimento. Quando ho l'occasione mi piace guardare competizioni di tuffi in televisione, sia per lo spettacolo atletico delle evoluzioni, ma in particolare mi intrigano i giudizi rapidi e competenti dei commentatori. Ascoltandoli e studiando gli slow motion, ho imparato ad anticipare il loro giudizio e a voce alta, lo esprimo per vedere se ho visto quello che hanno visto loro. Ovviamente il mio giudizio manca sempre di precisione perché non ho la loro notevole competenza.

La capacità e la competenza di giudizio è data dall'aver acquisito una formazione con i parametri di riferimento corretti, esatti. Dopo anni di studi, incertezze e correzioni, questi sono i parametri importanti ai quali io faccio riferimento:

- **Postura, consapevolezza**
- **Equilibrio**
- **Orientamento nello spazio**
- **Posizione delle gambe e le loro ampiezze ( Tachi kata )**
- **Visione periferica**
- **Distanza**
- **Spostamenti**
- **Difesa, attacco**
- **Tempi di attuazione dell'azione** (sia in difesa che in attacco)

Il lettore potrebbe essere disorientato pensando che sto elencando cose già note. Sì, è vero, i nomi sono gli stessi ma il metro di misura, è diverso. In quello che segue cercherò di avvalorare la mia affermazione.

Ogni tecnica ha molti particolari che se trascurati sarà un fax simile ma non la tecnica che il Karate ipotizza, la ricerca di questi particolari trascurati è stato il mio lavoro che ha prodotto tecniche all'apparenza uguali ma molto diverse nei contenuti da quelle che "tradizionalmente" vengono insegnate.

Lo scopo di questi scritti è diretto a ben valutare quello che vediamo, ovviamente per poter curare tutti i minimi particolari di una tecnica è necessario un contatto diretto

con un maestro che dovrà puntualizzare e curare i minimi particolari e cosa da non trascurare, vestire ogni allievo del proprio vestito.



## Postura,<sup>12</sup> consapevolezza

Se nell'esecuzione di un qualsiasi atto motorio, la postura iniziale fosse scorretta, anche l'azione conseguente soffrirà delle stesse imperfezioni.

Partiamo dall'inizio: la maggior parte di noi stata educata a percepire la posizione nello spazio ma istintivamente si appoggia sulle ossa scaricando il proprio peso sui piedi, come fossimo inanimati, delle statue.

I piedi sono il nostro punto di contatto con il terreno, ma per essere un sostegno attivo, non dobbiamo appoggiarci sui piedi come una monumento. I piedi devono spingere verso l'alto attivando i muscoli posturali lungo le gambe, la colonna vertebrale fino alla testa. Come dicono i maestri cinesi i piedi sprofondano nella terra, e la testa buca il cielo. La postura descritta si può osservare nella postura dei ballerini e ballerine di danza classica o nella ginnastica artistica e ritmica.

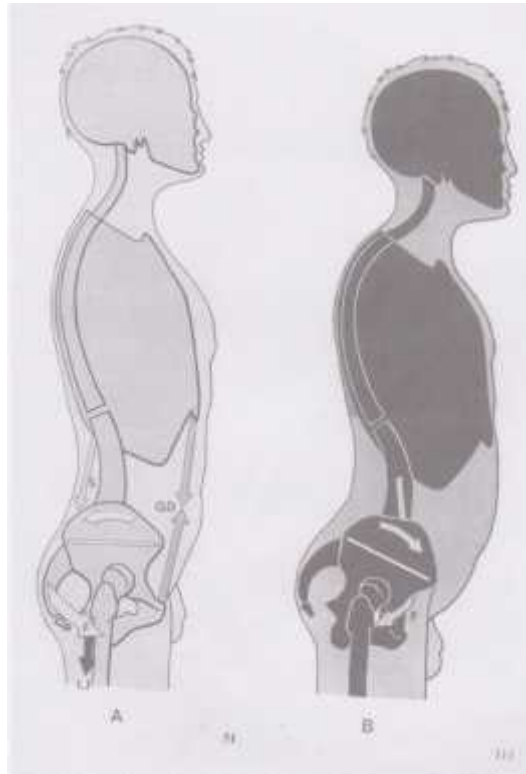
Nell'osservare un atleta con una postura scorretta, noteremo la difficoltà del movimento che sarà goffo e poco armonico, e un grande spreco di energie.

Alla postura corretta deve essere legata, come dicono gli americani alla awareness, cioè alla consapevolezza della posizione del nostro corpo nello spazio. Per nostro corpo si intende tutto il corpo dalle dita dei piedi alla punta dei capelli. Troppo spesso quando veniamo corretti, invece di correggersi utilizzando i nostri sensi, ricorriamo allo strumento più istintivo, l'occhio, la correzione con l'aiuto dello sguardo annacqua i segnali neurologici legati alla consapevolezza e un attimo dopo rifacciamo il medesimo errore. Un altro errore legato alla mancanza di consapevolezza, specialmente nel movimento delle gambe, è quello di effettuare la correzione sull'arto che non ha fatto l'azione, quindi il messaggio di correzione non viene percepito dal nostro sistema percettivo posturale.

La consapevolezza è la base fondamentale allenata ed acquisita con la pratica del Kata. La descrizione che segue da indicazioni per acquisire una corretta postura di base in stazione eretta, da questa origineranno le posture necessarie a qualsiasi pratica motoria.

---

<sup>12</sup> Per saperne di più "il CORPO e il comportamento MATURO" Moshé Feldenkrais edizioni Astrolabio. L'immagine è presa dal testo "Fisiologia articolare" I. A. Kapanji Marrapese editore DEMI



Nella figura “A”, in cui la retloflessione del bacino allunga la colonna vertebrale e spinge il femore, possiamo osservare che questa lieve ma fondamentale rotazione di conseguenza spingerà i piedi verso il basso innescando una reazione dei piedi contraria verso l’alto. Ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria. Tutto questo avviene con un leggero spostamento in avanti e rotazione del bacino in alto che causa la contrazione dei glutei, degli addominali e la distensione della rachide per



## Equilibrio

Nel libro “ *IL CORPO E IL COMPORTAMENTO MATURO*” di Moshe Feldenkrais il capitolo 8 inizia affermando:

*La postura eretta dell'uomo è unica in tutto il mondo animale. Da un punto di vista meccanico, è il più precario di tutti i modi di locomozione conosciuti.*

Stare in piedi, può sembrare una cosa scontata, ma non lo è affatto. Mentre la totalità degli animali alla nascita o poco dopo sono già in grado di stare sulle gambe in maniera stabile a noi serve diverso tempo per acquisire in maniera efficiente la nostra postura bipede. Ci sono tre tipi di equilibrio: stabile, indifferente e instabile. L'equilibrio sarà stabile quando il baricentro si trova nella posizione più bassa possibile. Possiamo definire un equilibrio indifferente, quando nello spostamento il suo equilibrio non ha variazioni e di conseguenza il suo baricentro non cambia. Possiamo definire un equilibrio instabile quando un corpo è precario perché il suo baricentro è molto alto. La nostra disciplina necessita di **movimento rapido** e *rari momenti di stabilità*, quindi nel nostro caso, il baricentro dovrà essere il più alto possibile, cioè: **equilibrio instabile**.

Per raggiungere prima e più facilmente il movimento, l'instabilità deve dominare tutto il nostro corpo. Nell'equilibrio instabile è facile cambiare posizione in qualsiasi direzione, avendo il baricentro molto alto la nostra energia potenziale è al massimo. Lo spostamento si autoalimenta attraverso l'energia potenziale accumulata nel baricentro alto. Il corpo nella posizione in piedi è sempre pronto per l'azione a 360°. La parola equilibrio ci fa pensare a qualcosa di stabile, ma i sinonimi più consoni di stabile sono: fermo, saldo, fisso, bloccato. In una attività dove la rapidità è dell'azione è fondamentale, l'equilibrio, dovrà essere inevitabilmente, riferito a un pensiero completamente opposto a quello di stabile.

La stabilità è congenita<sup>13</sup> e risiede nelle nostre insicurezze, tanto è che in caso di pericolo la prima cosa che facciamo, per istinto conservativo, è cercare la nostra stabilità, aumentando la nostra base dei piedi e allargando e flettendo le gambe.

---

<sup>13</sup> C'è una dettagliata spiegazione di quello che accade al sistema neurologico nel momento che si ravvisa il pericolo e molto altro inerente alla postura, equilibrio ecc... su un testo di Moshé Feldenkrais. “ *IL CORPO e il comportamento MATURO*” edizioni Astrolabio.



Questo comportamento è dettato dall'insicurezza, atteggiamento che mette il cervello in una specie di quiete momentanea. Nel nostro caso, questo comportamento istintivo del cervello controllato dal sistema Limbico<sup>14</sup> ci inchioda a terra,

La postura con gambe ampie e baricentro molto basso ci fa sentire grandi e forti, mettendo in stato di quiete la nostra attenzione, ma in verità è l'atteggiamento tipico dell'insicurezza. Le posizioni ampie, che in certi ryu sono ampissime sono utilissime performance isometriche e per potenziare la nostra muscolatura al massimo, ma non sono l'ideale per un confronto vero o sportivo che sia. Sì, è vero, lo fanno tutti i karatega ed è proprio perché lo fanno tutti che non ci si accorge dell'errore. E' perché non si fanno paragoni e non si cerca un sistema migliore, più semplice, che rimaniamo imbrigliati nelle regole rigide dettate dai "maestri".

Non so quanti hanno mai considerato, che i maestri di Okinawa a cui facciamo riferimento, non erano (e non sono) dei giganti e la maggior parte sono pesi piuma. Per questo motivo la loro postura ci appare grande e bassa, e imitandoli, noi europei assumiamo una postura grandissima e bassissima. Le loro corte leve essendo la maggior parte negative di terzo genere ma più brevi, li avvantaggiano.

Non è da escludere che fosse stato il loro modo per mettere in difficoltà operativa i giganti americani, immaginate, inchiodati in posizioni ampie e peso corporeo da massimi e mediomassimi che bloccati a terra cercano di contrastare un piccoletto, che con movimenti piccoli e rapidi li colpisce da tutte le parti.

Le posture ampie e basse sono allenanti, appaganti da vedere ma scarse nella pratica. **L'equilibrio precario e il suo controllo è la strada verso la massima mobilità e la massima attenzione.**

La stabilità, quando, necessaria deve durare non di più dell'attimo che serve.

Il tritico dei Naihanchi<sup>15</sup>, anche se molto ingannevole, è l'addestramento fondamentale, per capire ed allenare quello che abbiamo affermato sull'equilibrio.

---

<sup>14</sup> Sistema Limbico, è la parte antica del nostro cervello, le sue strutture neuronali sono dedicate alla nostra sopravvivenza, nel momento di pericolo decide autonomamente se affrontarlo o fuggire o addirittura ci paralizza fino allo svenimento simulando la morte, il termine tecnico è: stato di Freezing.

<sup>15</sup> Naihanchi è il nome di una triade di kata che hanno come base la posizione delle gambe aperte e piegate imitando la posizione di un cavaliere in sella.



## **Orientamento nello spazio**

In ogni momento, inconsciamente, siamo posizionati ed orientati rispetto al mondo che ci circonda, ed è quando ci rechiamo da un luogo ad un altro, vicino o lontano, che utilizziamo la nostra memoria inconscia. Il riconoscimento delle cose che ci circondano ci danno segnali e punti di riferimento per ritrovare e seguire la strada da percorrere. Il territorio che meglio conosciamo, grazie ai nostri sensi, è il nostro corpo. Possiamo toccarci in ogni parte senza l'uso della vista, sappiamo esattamente dove ci fa male, o piacere, questo perché abbiamo assimilato nella mente tutte le coordinate del nostro territorio, del nostro corpo.

Senza punti di riferimento esterni al nostro corpo, lo spazio che ci circonda sarebbe poco chiaro, e avremmo anche difficoltà nell'assumere la posizione eretta. I maestri del passato nella ricerca della tecnica perfetta, quindi la giusta sequenza, la traiettoria, il bersaglio, crearono un addestramento alla "cieca", il Kata<sup>16</sup> che avendo bersagli immaginari, non visibili, serve ad acuire i nostri sensi per concepire la posizione delle posture e pilotare le tecniche nello spazio, verso il punto giusto. L'esecuzione dei Kata, ci permette di acquisire le coordinate dello spazio che ci attornia senza la necessità dei punti di riferimento visibili. Una volta acquisite le abilità necessarie, siamo in grado di poterci muovere correttamente al buio o in completa cecità.

Per completare le nostre abilità, come è insito nei Naihanchi, dovremmo eseguire i kata nel verso opposto ( hantai) a quello che ci è stato insegnato come base.

La riprova della acquisita capacità è facilmente verificabile, eseguendo il kata ad occhi bendati, possiamo ottenere la garanzia finale della qualità del nostro addestramento.

Naturalmente non è tutto qui, ma lo scopo di questo scritto è aprire le menti a ragionare, per guardare e vedere il nostro mondo in maniera più attenta, cogliendone i particolari all'apparenza insignificanti e restituirgli il giusto valore.

---

<sup>16</sup> Kata, una sorta di danza che mima un combattimento contro più avversari immaginari.



## **Tachi Kata**

### **(Posizioni e ampiezze delle gambe)**

Ogni scuola o metodo (Ryu) ha un modo diverso di rappresentare le ampiezze delle gambe nelle diverse tecniche e questo non accade solo nelle scuole giapponesi ma in tutti gli stili. Le posizioni più ampie possibili sembrano preferite dal karate sportivo. Dal Kalaripayattu indiano, al Kung Fu cinese, allo Shotokai giapponese, le posture delle gambe sono ampie, diciamo estreme. Possiamo ribadire con certezza che l'ampiezza è un ottimo allenamento di potenziamento ma è il peggior modo di utilizzare le posizioni in un confronto tra due contendenti in un affronto reale.

Estremizzare qualsiasi cosa è sempre sbagliato, figuriamoci sottoporre le nostre articolazioni a sostenere il nostro peso e le nostre azioni al limite delle nostre possibilità articolari. Moltissimi anni fa ad Osaka chiesi al maestro F. Kikuchi, praticante dello Shito ryu se avesse mai pensato alla postura dei Naihanchi come un allenamento creato per chi era avvezzo ad andare a cavallo. Con molto garbo e sorridendo mi rispose che non ci aveva mai pensato ma che non era un'idea tanto astrusa. L'idea proveniva dalla posizione aperta delle gambe che lasciavano scoperte le parti intime, specialmente quando si lavora frontalmente. Ci ho messo un bel pò per capire che la mia interpretazione del Bunkai<sup>17</sup> era distorta.

Come ho già detto in precedenza, ampiezze esasperate = allenamento, potenziamento. Nel Kumite le nostre posture devono essere il più possibile in un equilibrio instabile controllato. Le posizioni ampie e stabili non permettono la dinamicità d'azione. Ogni azione dovrebbe partire da un baricentro più alto possibile, dalla posizione di in piedi con una base di appoggio sufficientemente piccola, della misura massima di un passo naturale. Perché passo naturale? Ognuno di noi è morfologicamente diverso e a questo corrisponde un'ampiezza diversa del passo.

---

<sup>17</sup> Bunkai, la decodificazione delle azioni mimate nelle sequenze dei kata.



## **Visione periferica globale**

Come abbiamo detto in precedenza, si può dire che l'occhio è l'organo preposto per guardare mentre il cervello per vedere. Quando il cervello focalizza l'occhio su un solo punto, perde gli accadimenti del contesto che lo attornia. Quando da neopatentati guidavamo, il nostro guardare si focalizzava sulla macchina che ci precedeva perché l'inesperienza ci faceva guardare il pericolo a noi più vicino e le nostre reazioni erano improvvise e sempre in funzione del fare della vettura che ci precedeva. Con il tempo e l'esperienza il nostro sguardo andava sempre più lontano e le nostre reazioni diventavano sempre più equilibrate perché con una visione periferica globale anticipavamo gli accadimenti e tutto era più facile e le reazioni più adeguate.

Puntare lo sguardo sull'avversario e le sue movenze crea uno stato di ansia che inibisce ed esaspera le nostre reazioni. Se si riuscisse a porre lo sguardo oltre il nostro avversario, la sua azione non ci coinvolgerebbe emotivamente più di quello che fosse necessario e la nostra reazione sarebbe più consona ed equilibrata. Ad esempio, provate ad attraversare la strada senza pensarci, poi, appena iniziato ad attraversare guardate verso il traffico che sta sopraggiungendo. La vostra reazione sarà molto probabilmente quella di fermarvi e finché non distogliete lo sguardo dal "pericolo" rimarrete fermi dove vi trovate, in mezzo alla strada. Quante volte avete visto questa scena, specialmente con persone di una certa età?

Per controllare la nostra ansia da prestazione dobbiamo avere il controllo del nostro sguardo che deve essere oltre l'avversario, così facendo, l'avversario diventa parte della scena e non più il protagonista. Per fare un paragone pratico un fotografo posizionerebbe l'obiettivo sulla posizione di infinito.



## **Distanza**

Il Kata è l'esercizio fondamentale per imparare le posture e le tecniche ma è anche l'esercizio principale per acquisire l'orientamento e il movimento nello spazio nei 360° che ci attorniano, mentre il lavoro a coppia, kihon kumite, sanbon kumite ecc. è necessario per addestrare e valutare le distanze tra noi e il nostro o i nostri avversari e le loro tecniche.

Cosa intendo? La corretta valutazione dello spazio ci permetterà di evitare azioni e reazioni non necessarie. Per fare un esempio facile, lo spreco di tempo ed energie nel parare o schivare una tecnica di attacco che non sarebbe mai arrivata a bersaglio.

Quando osserviamo il nostro fare o quello degli altri, per dare un giusto valore a quello che si sta facendo, dobbiamo essere in grado di riconoscere questo parametro e non sottovalutarlo.

La parola giapponese MAAI fa riferimento alla corretta distanza operativa di attesa tra TORI e UKE, mentre IRIMI si riferisce al movimento di avvicinamento o distanziamento dopo il Maai.



## Spostamenti

Lo spostamento è tutto quello che avviene nella variazione di quiete, cioè un passo in avanti, in dietro, di lato, rotazione, schivata in rotazione (Taisabaki) e qualsiasi variazione della posizione del nostro baricentro.

Ogni nostro movimento, come già detto, per essere alla massima efficienza con il minimo sforzo, deve originare da un baricentro più in alto possibile, dalla posizione in piedi.

Durante il nostro addestramento ci è stato insegnato che (a parte il momento dal quale iniziamo un Kata) prima del Hajime<sup>18</sup> dell'arbitro, la posizione ideale sarebbe abbassarci e allargare la base di appoggio e saltellare.

Se così fosse, tutto quello che abbiamo detto fino adesso sarebbe sbagliato.

Utilizziamo come esempio chi per mestiere si deve muovere velocemente, pena la propria incolumità: il torero. Avete mai visto un torero che si accinge a schivare l'incornata del povero toro a gambe larghe e con le ginocchia piegate? Uno spunto di riflessione interessante direi riguardante quei momenti in cui passiamo da una posizione all'altra, magari in uno slancio di attacco e assumiamo una posizione così sproporzionatamente larga che un cane con una scopa in bocca riuscirebbe a passare tra le nostre gambe.

Una decina di anni fa, durante un allenamento dove erano presenti molti maestri veterani di fama, ci si allenava in coppia e vidi notai uno dei maestri che più degli altri, nell'avanzare in attacco aveva le gambe sproporzionatamente aperte mettendo a rischio le sue parti intime. Così presi il posto del maestro che si scambiava con lui e appena si mosse, in maniera molto delicata appoggiai il mio Kintekigeri<sup>19</sup> sulle sue parti intime. Ci fermammo e un attimo dopo ripartì l'azione con il medesimo risultato. Con la sua voce molto personale mi gridò: facciamo kumite o a calci ai coglioni?

Da quella sua risposta capii quanto era difficile correggere e soprattutto riconoscere i propri errori. Per concludere, ogni volta che effettuiamo uno spostamento e

---

<sup>18</sup> Hajime, tradotto, l'inizio, è il segnale che da l'arbitro ai contendenti per l'avvio al combattimento, Kumite.

<sup>19</sup> kintekigeri, tradotto, calcio d'oro, calcio portato con il dorso del piede diretto ai testicoli.

prendiamo un assetto (Tachi kata), per schivare, parare o attaccare, per ottenere la massima efficienza, dobbiamo passare o tornare nella posizione neutra cioè in posizione eretta che è la posizione principe da dove deve originare ogni nostro movimento.



## **Difesa, attacco.**

Nel nostro ambiente le espressioni che sono spesso enunciate dai maestri sono: nel karate non c'è primo attacco. Tant'è che tutti i kata cominciano con una difesa.

Parole intoccabili, parole che nei fatti non corrispondono al nostro fare reale, se in un Kumite i due avversari non producono attacchi, l'arbitro in prima istanza avvisa e stimola all'attacco e poi, da regolamento, punisce e squalifica. Siamo certi di avere le idee chiare? Moltissimi risponderebbero positivamente a questa domanda, ma quello succede nel "Karate sportivo" (con la parola sportivo si giustifica tutto) i kata sono balletti con Bunkai spettacolari che nulla hanno a che vedere con il kata eseguito. Il kumite, è castrato in diverse tecniche a favore di tecniche più spettacolari; conclusione: ma siamo sicuri che stiamo praticando ed insegnando Karate?

In un discorso di questo tipo, ci sono i soliti che condividono il commento, e poi, con fare di chi è al disopra di queste cose, conclude che non li riguarda perché loro praticano il "Karate Tradizionale", confondendo la tradizione con il fare dei loro maestri, che di tradizionale hanno ormai solo il cerimoniale, l'abito e spesso tanta ingiustificata durezza.

Cari compagni karatega, gli stili sono tanti quanti i maestri ma il Karate è uno solo, le regole che lo distinguono sono poche, le strade per arrivare possono essere molteplici, ma il risultato deve essere unico: Karate = Massima efficacia con minimo sforzo.

Azioni di attacco: **SEN, SEN no SEN, SEN GO no SEN**. Sen significa precedere, quindi anticipo, Sen no Sen, anticipo dell'anticipo, Sen Go no Sen, Go no in ritardo di Sen; significato: azione di rimessa.

Queste sono le azioni e i tempi di attuazione e le prime due azioni sono gestite soltanto con tecniche di attacco, mentre la terza include una fase di difesa.

SEN e SEN no SEN necessitano di molta preparazione atletica e riflessi, SEN GO no SEN è più tattica. Tutte le tecniche sopra citate sono al 99% legate al carattere individuale, perciò è inutile allenare le prime due se non sono insite nel carattere dell'atleta. Quel quid essenziale affinché agisca, o lo si possiede o non lo si possiede,



sei un velocista o sei un fondista. Sen Go no Sen è più assimilabile da soggetti riflessivi, meno aggressivi.

Le tecniche di difesa del Karate, se eseguite nei tempi e nei modi giusti, come in altre discipline marziali, sono molto efficaci. La difesa è una tecnica molto difficile da apprendere perché solo la difesa passiva è istintiva, quindi, per apprenderla correttamente bisogna cominciare con il disinibire la difesa istintiva passiva.

In un'epoca in cui tutti vogliono risultati prima di subito, i maestri moderni, non perdono tempo a cimentarsi sulla difesa attiva ma vanno direttamente sul principio del "chi picchia per primo picchia due volte". È come se in aritmetica si insegnassero soltanto le addizioni e le sottrazioni, tralasciando le moltiplicazioni e le divisioni.

La difesa naturale inconscia, messa in atto dal sistema Limbico del nostro cervello antico, è quella che ci fa difendere il nostro corpo in casi di estremo pericolo. Quando improvvisamente veniamo aggrediti, colpiti, istintivamente copriamo il nostro corpo con le mani, le braccia, le gambe, ci giriamo di spalle e se possibile fuggiamo.

Questo comportamento innato passivo, è un atteggiamento di sudditanza, nato probabilmente dal rapporto genitore figlio<sup>20</sup> o fratello maggiore, un esempio nell'ambito animale si può pensare alla posizione di gregario nei confronti del soggetto alfa.

Proteggere passivamente il nostro corpo, in un confronto, è come la battaglia di Alamo e la storia ci dice come finì; la nostra difesa deve essere attiva, cioè, deve agire nel territorio che ci circonda. Quindi, le nostre armi di difesa devono operare lontano, il più lontano possibile dal nostro corpo e devono acquisire l'impulso naturale simile all'attacco.

I modelli di difesa che ci hanno tramandato, sono sempre basati sull'arto piegato. L'arto piegato è il momento finale della tecnica effettuata, una azione di difesa che sia efficace, deve iniziare nella massima estensione con un percorso che va vicino l'avversario e preso contatto, piegando l'arto, ritorna verso di noi, concludendo l'azione con una percossa, una presa o un controllo dell'azione di chi attacca.

La difesa non può definirsi attiva se non è seguita da un contrattacco che deve inibire o concludere il progetto di aggressione dell'avversario.

Attacco, difesa, attacco. Non dobbiamo dimenticare che chi aggredisce inizia per primo ha un tempo di azione di vantaggio. L'aggressore decide il come e il quando.

---

<sup>20</sup> Genitori e figlio, perché se un genitore ci picchiasse per un stato di sudditanza psicologica non reagiremmo, al massimo ci faremmo scudo con le mani, con le braccia.

Premesso che in un momento iniziale anche la tecnica di difesa più scarsa è meglio del niente. Chi si deve difendere agisce sempre in seconda battuta, a meno che non prepari con uno stratagemma tattico l'azione di attacco dell'avversario,

Vi siete mai chiesti perché al maestro funziona tutto e con molta facilità? Quando vediamo il maestro Tori e l'allievo Uke che si preparano ad una dimostrazione di efficacia della difesa "parata", vediamo sempre una facile riuscita di Tori che in seguito all'atto pratico quando è l'Uke che conduce in autonomia l'azione, a noi allievi, la stessa tecnica, non essendo condizionata, raramente funziona. Tutto funziona alla grande quando Tori, il maestro, gestisce l'azione e conosce la tecnica di attacco, e cosa più importante quando l'attacco avverrà. Mi riallaccio a quello che ho detto sopra, in un confronto, per far sì che l'attacco non sia inaspettato, dobbiamo essere in grado di guidare il nostro aggressore, dobbiamo ingannarlo creando dei "buchi" che gli facilitino il suo attacco istigandolo ad eseguire la sua tecnica preferita, lavorando sul suo istinto.

Concludendo, se le tecniche di difesa, le parate, sono praticate vicino a noi saranno passive perché mancanti della parte attiva che ho illustrato in precedenza, a questo dobbiamo aggiungere che raggiungere una tecnica che mai arriverà a bersaglio, significa non avere le giuste cognizioni del MAAI o dell'IRIMI.

Maai, è la distanza ottimale tra noi e l'avversario, ed il perimetro che, quando il nostro avversario entra, dobbiamo ripristinare o da cui dobbiamo attuare la difesa o all'attacco. Il perimetro ideale è quello che ci mette in sicurezza dall'essere colpiti dal primo attacco.

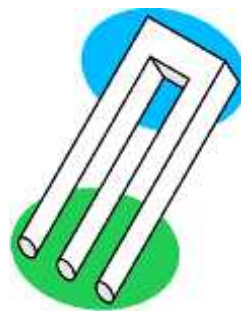
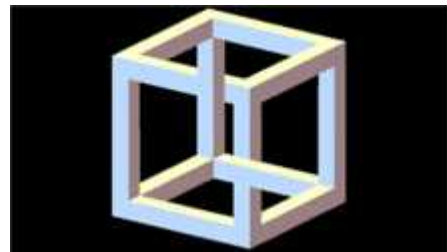
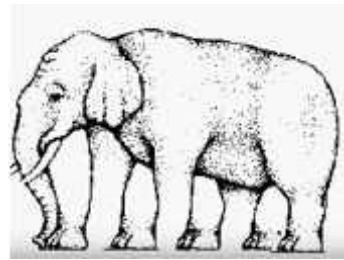
Irimi, è l'entrata nel perimetro attivo dell'avversario dinamicamente creando i presupposti affinché le nostre tecniche siano attuabili e quelle dell'avversario ostacolate o anticipate. L'entrata attiva (Sen), se fossimo noi a farla, passiva se fruttassimo il movimento di Irimi dell'avversario (Sen no sen, Sen no go sen).

Quello descritto sopra essendo molto articolato non so se sono riuscito a renderlo comprensibile, concludendo in maniera semplice, la difesa per essere tale deve mettere in difficoltà massima l'aggressore e deve essere attuata il più possibile lontano da noi.



## Guardare & Vedere

Prima di passare alla materia della nostra disciplina prendiamo in considerazione alcune immagini di illusioni ottiche per fare un allenamento visivo.



QU3570 M3554GG10 53RV3 4 PR0V4R3 CH3 L3  
N057R3 M3N71 P0550N0 F4R3 GR4ND1 C053!  
C053 1MPR35510N4N71! 4LL'1N1Z10 3R4  
D1FF1C1L3, M4 G14' 1N QU3574 R1G4, L4 7U4  
M3N73 574 L3GG3ND0 4U70M471C4M3N73 53NZ4  
P3N54RC1 5U, 511 0RG0GL1050!

Questo messaggio criptato una volta captato lo schema si leggerà facilmente

## **Test**

Facciamo un piccolo test, se sei seduto alzati ed esegui una o più tecniche di Shuto-uke, poi sempre esegui una tecnica di Zuki o Gyaku zuki.

Nell'ultima pagina troverai un mio commento a riguardo.



Un esempio di come potreste fare per addestrare il reale vedere. In questo momento, sto guardando un video che immortalava l'azione di due "grandi" del Karate, uno dei due, Uke ha completato un attacco di pugno al viso di Tori che indietreggiando ha effettuato una parata jodan<sup>21</sup> e si prepara a sferrare il contrattacco, fermo il video. Qualcosa non mi ha soddisfatto, cosa mi è sfuggito? Riguardo l'azione non curandomi dell'effetto e colgo questi errori tecnici: lo sguardo dei due è sulle loro azioni, uno guarda il bersaglio, l'altro si bea della sua parata, poi vedo che la distanza di attacco, è lontana di venti o trenta centimetri, non avrebbe mai raggiunto il bersaglio, quindi la parata, di conseguenza era inutile ed essendo stata eseguita dall'interno all'esterno, apre la guardia dell'avversario. Vista la distanza fra i due, se Uke non si fosse fermato il suo attacco avrebbe potuto continuare, quindi il contrattacco, nel caso in cui fosse stato reale sarebbe stato in ritardo e quindi fallimentare.

Vedo anche altre cose, per esempio, chi ha fatto l'attacco, Uke, è avanzato a gambe aperte non curante di scoprire le sue parti intime e Tori non è stato da meno. In uno scontro reale per la vita, si possono trascurare certi particolari? I difetti che ho riscontrato in questi due grandi personaggi sono gli stessi che vedo in tutti i loro allievi, forse perché non sono mai stati "puniti" per i loro errori, protetti dal regolamento di gara. Ma il Karate è un'altra cosa. Sicuramente vedere questo atteggiamento difettoso e pericoloso per la propria incolumità, è più facile per me perché per gli agonisti della mia generazione un colpo nelle parti basse significava un grande danno fisico, e la perdita dell'incontro per ippon<sup>22</sup> dell'avversario.

Nelle prossime pagine, con la collaborazione in pose fotografiche di grandi maestri, quelle sono le immagini storiche alle quali noi ci affidiamo per dare valore al nostro fare ed insegnamento, e su questi modelli, faremo i nostri commenti. I commenti saranno inseriti nelle ultime pagine del testo, come si usa nelle riviste di parole crociate o simili, cioè, ogni immagine avrà uno spazio bianco per i commenti del lettore che in seguito dovrà confrontare con i commenti nelle ultime pagine.

Nel confronto il lettore tragga le proprie conclusioni.

---

<sup>21</sup> Nel Karate per indicare la posizione degli attacchi e parate si Jodan per alto, zona testa, viso, Chudan, medio, zona del busto, Gedan, in basso sotto la cintura. Soto, per esterno, Uchi, per interno.

<sup>22</sup> Ippon, significato, Uno, intero, è la dicitura specifica che descrive il valore più alto della tecnica seguita.



## **Cosa vedi?**

Le immagini prese riportate nel testo sono soltanto alcuni degli esempi più evidenti e macroscopici ai quali noi senza rendersene conto ci affidiamo, buona caccia all'errore.

### **Immagine N°01.**

Con una matita scrivete nella pagina bianca, cosa vedete di giusto o ammesso che ci sia, cosa c'è di sbagliato.

Una volta scritte le vostre impressioni, confrontatele con le nostre nelle ultime pagine. Buon divertimento.



23

---

<sup>23</sup> L'immagine è presa dal libro " Best Karate Fundamentals" M. Nakayama Kodansha International Tokyo, New York , San Francisco prima edizione 1978 pag. 111

## Immagine N°02



24

---

<sup>24</sup> L'immagine è presa dal libro " karaté-do katas de base et avancés " éditions amphora s.a. 14, rue de l'Odéon, 75006 Paris édition 1986 pag. 130

## Immagine N° 03



25

---

<sup>25</sup> L'immagine è presa dal libro " karaté-do katas de base et avancés " éditions amphora s.a. 14, rue de l'Odéon, 75006 Paris édition 1986 pag. 180



## Immagine N°04



26

---

<sup>26</sup> L'immagine è presa dal libro "super KARATE 9- bassai sho, kanku sho, chinte" M. Nakayama ediz. Mediterranee pag.93

## Immagine N° 05



27

---

<sup>27</sup> L'immagine è presa dal libro "super KARATE 9- bassai sho, kanku sho, chinte" M. Nakayama ediz. Mediterranee pag.44

## Immagine N°06



28



<sup>28</sup> Le immagini sono prese dal libro "super KARATE 10 – unsu, soschin, nijushiho" M. Nakayama ediz. Mediterranee pag.67



## Immagine N°07



29

---

<sup>29</sup> L'immagine è presa dal libro " LES RACINES DU KARATE-DO écol Shorin-ryu" Guy Juille BUDO EDITIONS 77123 Noisy-sur-Ecole, France pag. 192

## Immagine N° 08



30

---

<sup>30</sup> L'immagine è presa dal libro " karaté-do katas de base et avancés " éditions amphora s.a. 14, rue de l'Odéon, 75006 Paris édition 1986 pag. 318

## Immagine N°09



31

---

<sup>31</sup> Le immagini sono state prese dal libro " karaté-do katas de base et avancés " éditions amphora s.a. 14, rue de l'Odéon, 75006 Paris édition 1986 pag. 72

## Immagine N° 10



32

---

<sup>32</sup> L'immagine è stata presa dal libro " karaté-do katas de base et avancés " éditions amphora s.a. 14, rue de l'Odéon, 75006 Paris édition 1986 pag. 104



## Immagine N° 11



---

<sup>33</sup> L'immagine è stata presa dal libro " karaté-do katas de base et avancés " éditions amphora s.a. 14, rue de l'Odéon, 75006 Paris édition 1986 pag. 282

## Immagine N° 12



E in finale questo si che è un Sanchin dachi, in coscienza ditemi chi oggi ha questa posizione? Quasi nessuno, domanda. perché i maestri non la correggono? Risposta, perché la sbagliano anche loro.

### Commento al test pag.36

Ti sei alzato, a seconda dello stile da cui provieni, hai preso la postura di Kokutsu dachi o Nekoashi dachi e poi hai eseguito la tecnica di Shuto-uke, hai fatto altrettanto per eseguire le tecniche di pugno, ti sei posizionato in Zenkutsu dachi ed eseguito gli Zuki.

Ti ho chiesto di eseguire tecniche di braccia e tu istintivamente le hai accoppiate con quelle delle posture che usualmente utilizzi. Questo lo si potrebbe chiamare blocco psicomotorio indotto da un addestramento coercitivo e limitante, le tecniche di braccia sono tecniche di braccia e non sono obbligatoriamente accoppiate con quelle uniche posture.

Se al contrario ti sei alzato ed hai eseguito le tecniche di braccia senza curarti della postura delle gambe, hai avuto un buon maestro o sei un allievo pensante.

Grazie per l'attenzione