

LA PRATICA DEL KARATE-DO E LA STORIA

di Enzo Cellini

Dopo la II guerra mondiale, nelle arti marziali giapponesi, con l'introduzione delle competizioni di tipo occidentale, ci fu una tendenza diffusa verso una pratica sportiva e competitiva della disciplina, tendenza questa che non trovava d'accordo il maestro Funakoshi, intervenuto più volte a condannare questo orientamento che la disciplina stava prendendo.

Il maestro Shigeru Egami, primo allievo ed erede spirituale del maestro Funakoshi, è stato sicuramente uno dei praticanti più autorevoli che ha contribuito in modo determinante a ridare al Karate-do la dimensione e lo spirito originario, quella tramandata dalla tradizione e voluta dal suo maestro. Il suo grande merito è stato quello di reintegrare nel karate-do uno degli aspetti originari della cultura giapponese, che è *l'heiho* (il metodo della pace), facendo così rinascere questa disciplina alla luce dell'elemento trascurato, che era andato perso negli anni e che la maggior parte dei praticanti ignorava. Questo gli ha permesso di sviluppare una forma avanzata di karate, che attraverso il riemergere della nozione di *heiho*, che è sempre stata una delle forme di realizzazione delle arti marziali giapponesi, riusciva a spostare dalla morte alla vita l'obiettivo della efficacia della disciplina. In seguito a quest'evoluzione e alla ricerca dell'efficacia, egli modificò alcuni aspetti tecnici del karate che aveva appreso dal suo maestro, ma rispettandone fedelmente lo spirito e le idee fondamentali.

Il maestro Egami aveva il massimo rispetto e una gran devozione per il suo maestro e nonostante ricevesse pressioni da parte di molti praticanti ad attribuire un nuovo nome al suo metodo, egli si è sempre rifiutato di cambiarlo, mantenendo il nome Shotokai ad indicare il gruppo e Shotokan ad indicare il Dojo. In realtà come sappiamo, questi nomi erano quelli originari e utilizzati dallo stesso gruppo di praticanti che si allenavano sotto la guida del maestro Funakoshi, con il tempo però, sono diventati i nomi che contraddistinguono due stili diversi: lo Shotokai e lo Shotokan.

Per il maestro Egami, i temi dominanti che hanno caratterizzato la sua ricerca furono la pace interiore, l'armonia con se stesso, con l'avversario, con l'universo e infine la ricerca profonda del "ki" (energia interiore e cosmica), questi elementi lo hanno guidato verso la comprensione della verità attraverso le arti marziali tradizionali. Questi sono i valori che dovrebbero animare l'impegno di tutti coloro che vogliono apprendere ed insegnare il karate-do tradizionale.

Purtroppo spesso, più che alla conoscenza profonda dello spirito delle arti marziali, e ai valori originari, molti insegnanti sembrano maggiormente attratti dal comportamento di tipo marziale, quell'atteggiamento della disciplina, che nell'immaginario collettivo, a torto, corrisponde alla forza vera. Sembra come se questi praticanti avessero timore di associare ai movimenti del corpo e ai propri comportamenti elementi come armonia, flessibilità, disponibilità e morbidezza, credendo forse di venire meno alla marzialità del karate, senza accorgersi invece, che è proprio in quegli elementi che risiedono la vera forza ed il senso originario e culturale delle arti marziali, non è importante apparire, ma essere. E' come

sostenere che una persona che ha un atteggiamento serio sia anche serio, sappiamo benissimo che "seriosità" non è sinonimo di "serietà", così come "atteggiamento marziale" non lo è di "karate-do".

I maestri Funakoshi e Egami hanno dedicato tutta la loro vita per trasmettere ai praticanti la vera forza del "metodo della pace". Tanti insegnanti, ancora oggi ignorano tutto questo e continuano ad insegnare ai propri allievi che il combattimento si vince combattendo, opponendo violenza alla violenza senza soluzione di continuità. Senza accorgersi che la chiave di tutto è nelle parole dei maestri, basta leggerle e cercare di metterle in pratica, non occorre inventarsi nulla di nuovo, ma soltanto percorrere il sentiero già tracciato, cercando, insieme agli altri di fare avanzare il livello della pratica almeno di un piccolo passo, anche mezzo, nella direzione indicata, quella giusta, verso la vera marzialità, verso un metodo che porta alla pace e non verso una pratica che alimenta i conflitti.

Si può leggere in un raro documento, scritto nel 1908 da uno dei maestri di Funakoshi, Anko Itosu, un elenco di regole e di cose da conoscere per una giusta pratica del karate. Tra le tante istruzioni che egli trasmise ai propri allievi, una frase in particolare fa ben capire il senso della pratica di quest'arte fin dalle origini: *"Anche se l'avversario è un ladro o un aggressore, bisogna sforzarsi di parare o schivare. E' importante non ferire facilmente gli altri con calci e pugni"*.

C'è da chiedersi per quali motivi s'insiste nell'adottare nel programma di apprendimento della nostra disciplina il *jiyu ippon kumite* o addirittura il *jiyu kumite* credendo forse che siano forme che contengono in sé il senso del combattimento vero e che senza le quali si svilisce la disciplina nel suo senso più profondo. A tal proposito il maestro Egami è stato molto chiaro, egli ha sconsigliato la pratica di qualsiasi forma di kumite libero o semi libero che non fosse *yakusoku ippon kumite* (attacco singolo predeterminato), affermò che il vero senso del combattimento è nei contenuti della pratica stessa e che può essere compreso naturalmente.

Uno dei problemi più gravi a mio avviso è che molti insegnanti non conoscono la vita dei maestri fondatori e le loro idee, il contesto storico in cui è nato e si è sviluppato il karate-do, gli errori che i maestri hanno commesso e le risposte che hanno fornito.

Incredibilmente oggi si continuano a fare molti errori già commessi dai maestri 50 anni fa, che loro stessi hanno raccomandato di evitare. Gli insegnanti di oggi, oltre ad allenarsi, a mio avviso dovrebbero conoscere la storia, acquisire quelle informazioni culturali per poter inquadrare correttamente la propria pratica. Soltanto allora il concetto di efficacia della tecnica assumerà la dimensione voluta dai maestri.

Il maestro Egami ha detto che se si comprende il vero senso del *yakusoku ippon kumite*, si è in possesso di sufficiente "conoscenza vera". *Yakusoku ippon kumite* offre tutte le opportunità d'apprendimento, è possibile comprendere profondamente la relazione con il proprio partner, capire se stessi e "cogliere" la propria natura attraverso di lui. In queste condizioni si è portati ad esplorare il senso profondo della vita e della propria naturalezza.

Personalmente ritengo che se si esegue un corretto uke, il contrattacco in tsuki non sia necessario e se si è in grado di eseguire un uke efficace, abbiamo già di fatto "assorbito" l'avversario e annullato il suo attacco. Nella nostra pratica, la tecnica di difesa deve essere anche contrattacco, bisogna essere in grado di neutralizzare l'avversario con una sola azione, non c'è tempo per la seconda. Il nostro scopo deve essere di accogliere l'avversario con una difesa e non con un attacco. Il maestro Egami era capace, attraverso un metodo di difesa straordinario, di influenzare l'avversario senza toccarlo.

Il maestro Egami ha affermato che bisogna esercitarsi in *yakusoku ippon kumite* allenandosi con molte persone e con molte "menti", quante più possibili. Se si è in grado di eseguire *yakusoku ippon kumite* correttamente con tutti, avremo raggiunto la profonda comprensione che il vero significato del combattimento è nei contenuti della pratica stessa. A questo punto è auspicabile che ognuno si ponga alcune domande: "Cosa è il *yakusoku ippon kumite*? Come va praticato e quale deve essere il corretto atteggiamento psicofisico di uke-te? Che cosa si vuole ottenere da quest'esercizio? Che cosa rappresenta questo lavoro a coppia nel programma della nostra disciplina? Che cosa è l'*Heiho*?

La comprensione del combattimento e l'abilità tecnica sono il percorso attraverso il quale il praticante di arti marziali tradizionali arriva a se stesso per "guarirsi" dall'egoismo che gli impedisce di comunicare con gli altri, per poter percepire l'altro ed anticiparne le intenzioni.

Il karate-do tradizionale insegna al praticante che in questo mondo egli esiste grazie agli altri, l'ideogramma "*hito*" (人), che significa uomo, é formato da due linee appoggiate tra loro che si sorreggono a vicenda, come ad indicare che l'uomo é "appoggiato" al prossimo e che egli cadrà se gli mancherà quell'appoggio, sembra proprio dire che egli potrà progredire soltanto attraverso la collaborazione e non attraverso i conflitti, le arti marziali tradizionali giapponesi sono tutto questo e qualsiasi altra interpretazione è da considerarsi estranea alla disciplina tramandata dal Maestro Gichin Funakoshi e dal Maestro Shigeru Egami, che viene definita con il nome di Karate-Do.

Settembre 2001

Enzo Cellini