

Filmato nel 1977

I kata stabiliti dallo Shotokan

Ho chiesto al Sig. Miyamoto di eseguire 16 dei 20 Kata stabiliti dallo Shotokan, escludendo Taikyoku nidan, sandan e i Ten no Kata (kumite).

Non dico che le tecniche eseguite siano perfette.

Però, credo che saranno utili per voi come riferimento per le vostre ricerche.

Innanzitutto, attraverso questi Kata, vorrei che imparaste bene gli insegnamenti del Maestro Funakoshi, cioè la cedevolezza, la velocità, la lentezza, la forza e la debolezza.

Credo che sia poi necessario fare un passo oltre l'idea convenzionale e cioè di pensare che sia necessario sentire la forza, perché la vera efficacia è senza la forza, la si percepisce soltanto quando si colpisce.

Quando si pensa di essere forti, si può essere in errore. Vorrei che comprendiate questo punto attraverso l'allenamento. Ho fatto realizzare il filmato per questo motivo.

Affido le esecuzioni dei kata al Sig. Miyamoto, sperando così di trasmettere i miei pensieri e le mie conoscenze di oltre 40 anni di esperienza e allenamento.

E' importante avere lo spirito giusto ed essere pieni di energia dall'inizio alla fine dell'esecuzione.

E' importante eseguire i kata senza staccarsi dal tempo e dallo spirito.

Penso che il Sig. Miyamoto, in questi filmati, abbia le caviglie un po' rigide. Potrebbe sembrare che l'energia non penetri profondamente in tutto il corpo a causa della sua condizione fisica. I suoi Kata non sono perfetti, ma è umano essere imperfetto.

Dovrete verificare voi stessi dove e come sbagliate. Utilizzate le esecuzioni come modello e fate le vostre ricerche.

Direttore: Egami Shigeru

Dimostrazione: Miyamoto Tomoji