Periodico interno dell'associazione sportiva dilettantistica DOJO KUN KARATE

OLTRE IL TATAMI

Edizione N. 11 Maggio 2009

ASSOCIAZIONE: DOJO KUN KARATE
Via Zoni, 2
40133 Bologna
TELEFONO (051) 310445
CELLULARE (339) 3914581

Web site: http://digilander.libero.it/DojoKunKarate/index.htm
E-mail: d.k.karate@libero.it

ASSOCIAZIONE 空手道 DOJO KUN KARATE

Periodico di opinioni, cultura e informazione

IN QUESTO NUMERO

ALESSIO
Cristina e Danilo sono diventati genitori ! Auguri !!!!!. *Approfondimenti a pagina 3*

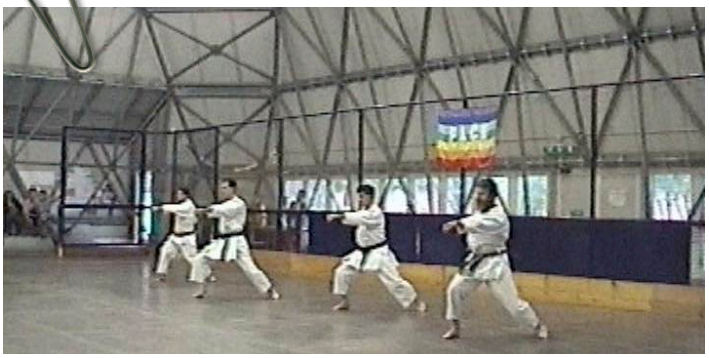
LA STORIA
Riportiamo il bellissimo articolo che Gabriele scrisse nei primi numeri di Oltre il Tatami. *Approfondimenti a pagine 4, 5 , e 6*

DECENNALE D.K.K.
Siamo a dieci anni da quando è cominciato il nostro viaggio. Ecco un bellissimo articolo di Paolo ed alcune foto che ci riportano indietro nel tempo... *Approfondimenti a pagine 7, 8, 9 e 10*

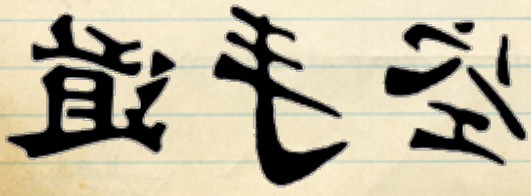
CORSO DI KUMITE
Si è svolto il 23 marzo a Ravarino un importante corso di kumite. Vediamo cosa è avvenuto. *Approfondimenti a pagine 8 e 9*

KARATE-DO IN USA
Un sguardo a come si pratica il karate negli Stati Uniti *Approfondimenti a pagina 10*

IL LINGUAGGIO DEL CORPO
Conoscere le regole del linguaggio non verbale è il primo passo per una corretta autodifesa... *Approfondimenti a pagine 14, 15 e 16*



Alessio



EDITORIALE

Vorrei dare subito un benvenuto ad Alessio ed saluto particolare ai loro genitori Cristina e Danilo. Crescere un figlio è un'esperienza bellissima, io ne so qualcosa, ed auguro il meglio a tutti e tre!

E così eccoci qui. Dieci anni sono passati, scivolati via, volati. Anni di dubbi, incertezze, paure. Apriamo? Ma arriverà qualcuno? E poi l'anno prossimo avremo ancora lo spazio? riusciremo a farcela con tutti questi bambini? Di pensieri ne abbiamo avuti tanti , ma di sicuro non ci siamo mai persi d'animo. Mai arresi. Forse perché la passione non vede gli ostacoli, se non come un qualcosa da scavalcare, da lasciarsi indietro.

Ritornando indietro con il pensiero ci siamo ritrovati a rileggere i primi numeri del giornalino e ci ha colpito tantissimo l'articolo che Gabriele scrisse sulla nascita dell'associazione. Ci piaceva l'idea di riproporlo adesso. Se siamo qui tutti insieme a festeggiare dieci anni, lo dobbiamo anche a lui.

Poi è la volta di Paolo. Grazie per le tue parole di ringraziamento verso tutti, nessuno escluso.

Segue un articolo di Lorenzo che ha partecipato ad un evento diretto dal M° Shirai, e nel suo resoconto ci parla nei metodi di insegnamento del Maestro.

Quindi un reportage di Fausto dagli Stati Uniti. Recatosi là per lavoro approfitta dell'occasione per dare uno sguardo dentro le palestre stelle e strisce e darci le sue impressioni.

Con Christian vediamo invece quanto siano importanti i messaggi che lanciamo inconsciamente con il nostro corpo e come questi siano spesso in contrasto con le nostre parole, sia dentro la palestra e nei rapporti con gli altri.

Un arrivederci a presto.

Luigi

1999-2009

10° Anniversario del Dojo Kun Karate

Alessio

Il decimo anniversario della nostra Associazione si celebra in un anno per me già molto ricco di emozioni.

La nascita del primo figlio credo sia per tutti una cosa straordinaria, e per chi l'ha vissuta come me da poco tempo è veramente indescrivibile.

Inoltre posso aggiungere che se il figlio è cercato da tempo, quando si decide ad arrivare significa una gioia ancora più grande.

Prima che nascesse non riuscivo a rendermi conto di cosa significasse la frase "un figlio ti cambia la vita" oppure "bisogna prepararsi a ricostruire la vita in tre". Ora sto cominciando ad assaporare questo profondo cambiamento della mia vita e, devo essere sincero, è faticoso, ma anche ricco di nuove gioie, nuovi slanci, nuove ragioni per vivere una vita diversa: non più per te stesso o per la tua compagna/moglie, ma per una nuova vita, il tuo proseguimento!

Spero che il decennale della nostra associazione porti tanta fortuna e serenità ad Alessio e altrettanto spero che lui possa essere "nuova linfa" per l'associazione e per ciascuna delle persone che ne fa parte.

Alessio Spada.....

Scusate se non ho scritto un articolo sul Karate, ma l'evento è così importante per me e Cristina che volevo rendervi partecipi della nostra gioia e ringraziarvi per tutto ciò che avete fatto per noi in questi anni !

Grazie a tutti !

Danilo S.

La nascita del primo figlio credo sia per tutti una cosa straordinaria, e per chi l'ha vissuta come me da poco tempo è veramente indescrivibile.

La Storia...

Nel "lontano" 1998 alcuni istruttori di Karate che insegnavano in una palestra da almeno una decina di anni si trovarono in una particolare situazione. Venne il momento di scegliere se fare una nuova esperienza e provare a camminare unicamente con le proprie gambe oppure abbandonare il senso di quanto costruito fino ad allora. Trovare gli spazi per poter praticare e insegnare Karate non era facile, le strutture erano spesso poco adatte per allenarsi, la ricerca del posto giusto a costi accettabili era un'impresa improba.

Paolo ricorda: *"Girai varie palestre. Tutte già avviate con preminenza di altre attività, quasi sempre body building. I titolari non erano interessati a offrire spazi per ospitare un gruppo già formato e con esigenze di autonomia. Tentavano piuttosto di cooptare altri insegnanti in un contesto e a condizioni troppo limitanti"*. Venne visionata una sala di movimento gestita dalla polisportiva Orizon.

Sempre Paolo ricorda: *"Una sera, quando ormai ero abbastanza demoralizzato e rassegnato all'idea che non si sarebbe trovato nulla di adatto, passai davanti a Via Zoni. Mi ricordai che anni prima ero stato nella piccola sala di movimento, dove, su di un parquet di legno, si tenevano corsi di danza e di yoga. Sapevo che l'associazione che gestiva quello spazio si era spostata in un'altra sede, smantellando tutte le attrezzature per trasferirle. Mi fermai, nonostante l'ora tarda, per chiedere informazioni. In portineria e in giro non c'era nessuno. Stavo per andarmene, ma poi decisi di fare un altro giro. Incontrai così due persone che discutevano abbastanza animatamente. Capì che avevano a che fare con la gestione della struttura.*

mentre sistemavamo il tatami...

Chiesi se potevo avere informazioni da loro e se la saletta era disponibile per un paio di serate alla settimana per poter praticare karate. Uno di loro mi disse che non era utilizzabile. Stavo per andarmene nuovamente, dopo aver incassato la conferma che non c'era effettivamente niente da fare, quando, non so perché, decisi di raccontare più in dettaglio la situazione nella quale ci trovavamo, le intenzioni, i progetti e le speranze che avevamo, l'idea di costruirci un nostro pavimento in legno e di ristrutturare, se necessario, l'ambiente. Il mio interlocutore mi ascoltò sempre più interessato e mi diede un appuntamento per il giorno seguente con il presidente della polisportiva Orizon. Dopo una settimana ci eravamo accordati e la sala era a nostra disposizione."

..Riusciamo a completare la posa del tatami verso le 19 e 30; le nostre schiene e le nostre ginocchia sono provate, ma il morale è alto.

La zona di Bologna era quella giusta, i locali però non erano idonei, il pavimento era freddo e di duro marmo, gli spogliatoi e l'ambiente erano poco puliti ed accoglienti.

Nell'autunno del '98 decisero di fare il grande passo: affittare i locali e iniziare alcuni lavori di prima necessità, facendosi carico dell'esborso economico necessario all'acquisto del legno per costruire il pavimento della palestra, il Tatami, indispensabile per la loro attività. Con l'aiuto di un pugno di vecchi allievi fedeli nell'inverno di quell'anno fu montato e verniciato il tutto con opere varie di pulizia e imbiancatura:

Danilo ricorda: *"Quel venerdì non era in programma il solito allenamento di Karate, ma c'era da trasportare il legno necessario per la costruzione del tatami. Mi recai dal falegname che non credeva di riuscire a caricare tutto il legno su una macchina così piccola come la mia Opel Corsa. Ma non sapeva con chi aveva a che fare, un po' alla volta lo caricai assicurandolo con "mille" elastici, pagai e mi avviai lungo il seppur breve percorso che mi separava da Via Zoni. Quello fu il viaggio in cui feci più attenzione in tutta la mia vita, ero attentissimo a non frenare bruscamente e procedevo ad una velocità tale che una lumaca mi avrebbe sorpassato senza alcuno sforzo. Quando scaricai tutto in palestra ero sfinito, ma in realtà non avevamo ancora cominciato il montaggio, quindi dopo l'ultimo allenamento effettuato sul linoleum, mi ero guadagnato il meritato riposo…"*

Rimaneva l'ostacolo degli spogliatoi non collegati direttamente alla palestra, ma non era una condizione strettamente indispensabile per allenarsi, ma una situazione da affrontare in futuro. Le prospettive non erano propriamente rosee, al momento erano iscritti alcuni allievi adulti ed un solo bambino, gli istruttori insegnavano gratuitamente sperando....

Sabato 13 Febbraio 1999 ci troviamo di buon'ora ed iniziamo il montaggio delle tavole di legno trasportate nei giorni precedenti. Il nocciolo duro è presente: Gabriele, Paolo, Danilo, Fabio, Cristian, Gigi. Il lavoro prosegue tutta la mattina, bisogna forare le traverse poi incastrare tra loro le assi fissandole con vinavil e viti a scomparsa. Dopo la sosta pranzo il lavoro continua, abbiamo tutti voglia di fare e l'entusiasmo non manca.

Riusciamo a completare la posa verso le 19 e 30; le nostre schiene e le nostre ginocchia sono provate, ma il morale è alto. La domenica mattina ci troviamo per le operazioni di cartatura, gli ingredienti sono carta vetrata, levigatrici elettriche e olio di gomito.

Esaurita questa fase di rifinitura possiamo procedere con la prima mano di verniciatura. Vedere il parquet così lucente fa un bell'effetto, siamo soddisfatti anche se stanchi, sono già le due del pomeriggio. Il martedì 16 Febbraio 1999 si svolge la prima lezione nella nuova palestra, sul nuovo parquet, i miei allievi che hanno l'onore di salire per primi sul tatami sono Graziella, Luca e Daria. Intanto continuiamo le lezioni allo Shotokan che interrompiamo definitivamente il 26 Febbraio. Il 2 Luglio si svolgono i primi

esami con Daria e Cristina che superano brillantemente la prova !! (Sarà anche merito del tatami ?!?).

Dopo gli esami dell'estate del 1999 ci siamo meritati la sosta estiva, ma non dormiamo sugli allori. Danilo si prende cura dell'organizzazione dei corsi bambini, dopo Luca altri se ne aggiungono. Il corso prende piede, negli anni seguenti si dovrà far affiancare da Paolo e Fausto per gestirli tutti: sono diventati più di venti!! Paolo continua ad insegnare agli avanzati e cinture nere, e Gabriele segue il corso principianti adulti. Di questi tempi il Karate non gode di molta popolarità: i corsi adulti non sono gremiti, per questo motivo curiamo la promozione dei nostri corsi tramite una campagna pubblicitaria sui bus e per invogliare iniziamo dei corsi di prova gratuiti. Per tali corsi facciamo richiesta e otteniamo dei fondi dal Quartiere Porto, ma gli associati crescono poco.

Abbiamo recentemente festeggiato il 5° anniversario della nascita dell'associazione e in questi anni trascorsi velocemente siamo riusciti dapprima a coprire le spese e poi a riconoscere un contributo di rimborso per gli istruttori. Siamo cresciuti in tutto questo tempo, alcune, persone, bambini e adulti sentono la palestra come un punto di riferimento importante per praticare e migliorarsi.

Doverosi ringraziamenti a Danilo ("segretario"), Paolo ("guida"), Alessandro ("consulente"), al vecchio presidente Luigi, che per 4 anni ci ha rappresentati, al presidente entrante Giorgio e a tutti i soci che ci consentono di continuare l'attivita!

Gabriele
febbraio 2004

DECENNALE...

Il tema principale di questo numero é il decennale della nascita della nostra associazione.

Le ricorrenze di solito ci sollecitano a ripercorre il passato, a soffermarci sul presente ed a cercare di immaginare e di proiettarci nel futuro. E inducono a celebrazioni, bilanci, riflessioni, progetti. Non vorrei trattare nessuno di questi aspetti, immagino che già altri lo faranno. Quella della nostra associazione è un'esperienza piccola, semplice e senza pretese, ma, forse proprio per questo, per qualcuno importante e preziosa.

Quello che vorrei fare è ringraziare, senza retorica, tutti coloro che permettono, in modi diversi, ad essa di concretizzarsi.

Prima di tutto un grazie a Gabriele. Non è più con noi fisicamente ma resta sempre, potentemente, dentro ai nostri cuori e pensieri. Per molti di noi l'associazione **E**' lui, impregnata del suo "spirito".

Poi vorrei ringraziare Daniela, Cristina e Gabriella, le compagne degli istruttori. Le donne che accettano e "sopportano" di vederci impegnati ed immersi in questa attività. L'associazione vive anche della loro pazienza e solidarietà.

Un grazie va a tutti i bambini che, con i loro sorrisi, colorano di nuovo ogni nostra lezione e che ci arricchiscono di un affetto sempre sorprendente e commovente .

Grazie anche all'ultimo arrivato Alessio, nato puntuale all'appuntamento del decennale, forse per augurarci qualcosa che scopriremo solo più in là.

Ringrazio tutti i genitori, che ci accordano una fiducia che ci rende orgogliosi e che ci conforta, soprattutto quando reiterata così a lungo.

Grazie a tutti i ragazzi e gli adulti che sudano sul tatami e credono che dando pugni e calci nell'aria si possa stare bene con gli altri e diventare persone migliori. O che almeno valga la pena provarci (e già questo ci rende forse un po' migliori…..). Ed è bello trovare, tra loro, anche qualcuno in particolare.

Paolo, compagno di scuola. Con lui, nel 1982, finito il servizio militare, tornavo ad entrare, adulto in un dojo di karate. Da allora non ne sono più uscito ed ora ci ritroviamo di nuovo insieme.

Stefano, mio fratello. Sono passati circa vent'anni da quando praticavamo karate assieme. Ora torno con piacere ed affetto a condividere con lui questo pezzo dei nostri percorsi.

Un debito di riconoscenza anche con Andrea, il presidente, e con tutti i soci che hanno accettato di far parte del consiglio direttivo e di occuparsi dell'associazione. Anche aiutando gli istruttori con entusiasmo, come Lorenzo.

Grazie a Romolo, il custode che ci accoglie e ci aiuta ad usare al meglio lo spazio che ci è concesso. La sua collaborazione è stata sempre preziosa. Una "istituzione".

Poi vorrei ringraziare tutti i compagni di viaggio con i quali , da anni, condivido il percorso del karate e che sono in vari modi legati all'esperienza del Dojo Kun .

Roberto, amico lontano ma sempre ancorato a noi da un legame con non si spezza ma matura col tempo, nonostante i numerosi impegni. Auguri per la sua nuova associazione e per il piccolo Gabriele.

Giovanni, il "dottore", con cui Danilo ed io continuiamo a condividere settimanalmente gli allenamenti, l'approfondimento e la crescita nel karate. La serietà e l'affidabilità . Qualcuno su cui sai sempre di poter contare.

Christian, prima cintura nera dell'associazione. Tornato dopo anni in cui le nostre strade si erano divise. Ci porta aiuto prezioso, esperienza e, forse, nuovi sviluppi per il futuro.

Fausto, l'amico di una indimenticabile vacanza in Spagna, poi un compagno di viaggio instancabile. La grinta e l'energia dell'associazione .

Luigi, l'amico d'infanzia. Due bambini che giocavano al karate nel cortile. Persi, poi ritrovati ed ora due adulti che condividono un "gioco" che è anche un percorso di vita. Il primo presidente dell'associazione. Una presenza costante, un sostegno immancabile.

Danilo, il "segretario", colui che si occupa di tutto. Senza la sua concretezza e determinazione l'associazione stenterebbe. Un compagno di viaggio da più di 20 anni. Un piacere e un privilegio lavorare con lui.

Infine vorrei dire grazie a tutti i maestri che ho incontrato, sia occasionalmente ma soprattutto stabilmente, lungo il mio percorso. E che, pur davanti alle mie resistenze e reticenze, mi hanno regalato e trasmesso più di quanto oggettivamente meritassi.

Paolo

..un grazie a Gabriele, per molti di noi E' lui l'associazione...

La posa del Tatami...

ABBIAMO CREATO TUTTO...

Christian e Danilo fissano i tasselli legno...

Gabriele e Fabio ricoprono di colla...

..primo passo per la nascita del DKK.

..CON LE NOSTRE MANI.

...per le lunghe assi di legno che Gabriele, Paolo e Luigi stanno sistemando.

Tutti sono pieni di entusiamo....
Ciao Danilo!!!!

Corso di Kumite

Il 29 marzo viene organizzato un particolare evento diretto dal maestro Hiroshi Shirai, il più alto rappresentante della Federazione Italiana Karate tradizionale (FIKTA) e dal maestro Naito: un corso di kumite, proprio pochi giorni precedenti ad una importante gara. La 'Mizu Tamashii Dojo' non può lasciarsi sfuggire una occasione di crescita tanto importante, sia a livello tecnico, sia come esperienza, date le altissime personalità a guidare tutti gli allievi, gli agonisti e i maestri partecipanti.

Così, grazie al maestro Roberto, anch'egli partecipe partiamo la mattina molto presto da Milano con meta a Ravarino, luogo in cui viene tenuto l'evento. Al nostro arrivo ci cambiamo frettolosamente ed entriamo nel tatami; il maestro Shirai è attorniato da una grande quantità di karateka che, a coppie, vengono da lui chiamati per eseguire complesse combinazioni di tecniche, seguite da relative spiegazioni, e, se necessario, correzione degli errori commessi. Nel frattempo il maestro Roberto mi permette di riconoscere personalità del calibro del maestro Fugazza, del maestro Perlati e molti altri.

Dopo questa breve introduzione e un rapido riscaldamento veniamo divisi per gruppi: il gruppo maestri, quindi dal quarto dan a crescere; il gruppo adulti di alto livello; il gruppo adulti di cui prendevo parte io, cinture marroni, primi dan e secondi dan; il gruppo ragazzi sotto i sedici/diciassette anni, cinture blu, marroni e nere. << "Henka, de-ashi-barai, uraken-uchi, ushiro-geri">> vengono dichiarati sequenzialmente assieme ad altre complesse tecniche e mostrate con lo stesso sistema prima del riscaldamento (da maestri scelti dal maestro Shirai). <<"Bene, provate tutti">> ci viene detto.

La prima parte dell'allenamento consisteva quindi, una volta cercato un compagno, nell'esecuzione di una sorta di complesso Jiyu Ippon Kumite. Noto che il maestro accentua molto l'importanza della posizione bassa e della rapidità dei movimenti delle gambe, smerigliando qualsiasi imperfezione dalla tecnica. Le sue dimostrazioni mi lasciano a bocca aperta: forza, velocità, fluidità e scioltezza raramente visti, espressi in poche ma perfette tecniche e gesti atletici.

Viene spiegato di come sia fondamentale scaricarsi di ogni rigidità, di come il movimento debba essere libero dall'ostacolo dei muscoli contratti, dalla pesantezza del proprio corpo, del battere pesantemente i piedi per terra.

E' come immedesimarsi in una massa d'acqua, priva di ogni vincolo rigido, che si muove come fosse senza peso, micidiale, all'istante dell'impatto contro la scogliera. E' importantissimo

lavorare in assoluta armonia tra la mente e il proprio corpo, consapevoli di poter fare sempre qualcosa in più di quello che crediamo e consapevoli del fatto che c'è sempre e sempre ci sarà molto da sistemare, ma si sa: <<"Karate no shugyo wa ishho de aru">> (Il karate si pratica tutta la vita). Questo è quello che ho percepito dal maestro Shirai, che sia stato detto o che sia rimasto implicito.

Penso che tutto ciò fosse una parte di insegnamento che voleva impartire, o che comunque mi è arrivato anche per interpretazione. Tornando ad un aspetto puramente attinente l'allenamento, abbiamo continuato a provare con parecchie varianti il Jiyu Ippon Kumite, con esercizi comprendenti vari spostamenti di oikomi, tsugi-ashi, yori-ashi, rotazioni, calci con la gamba anteriore, kizami-geri (mae-mae-geri), mae-ashi-yoko-gheri, ura-mawashi-geri, varie parate di calci comprendenti certe prese, ecc.

Sinceramente combinazioni talvolta troppo complesse e molte mai nemmeno viste, almeno per quanto mi riguarda, ma che spronavano ad un impegno e ad un risultato ottimi.

L'atmosfera era l'ideale, la mente sgombra nonostante il frastuono della moltitudine di atleti che gremivano la palestra, e l'occasione di vedere la zona dei maestri (davvero spettacolare).

Dopo circa un'ora e mezza strutturata in questo modo il mio gruppo viene assunto dalla guida del maestro Naito e concentriamo l'allenamento sull'uso degli spostamenti, ma, in particolare, sull'anticipare gli attacchi del nostro avversario, a partire dal livello base di parate e contrattacco, al livello più avanzato con il vero e proprio anticipo dell'attacco del nostro compagno. <<"Durante gli spostamenti schiacciate la posizione verso terra">> ci esorta il maestro.

Il ragazzo con cui mi trovavo a lavorare adesso era nettamente più forte di me e trovai strana la forza piena e il Kime usati per colpirmi senza nessun controllo, ma andava bene così, dato che dovetti impegnarmi ancora di più per ottenere qualche scarso risultato. Ogni colpo evitato o sferrato su tanti parati e restituiti era una grandissima soddisfazione e mi permise di capire appieno molte cose sentite già (o ripetutemi molte volte volte dai maestri Roberto e Paolo), in una situazione completamente differente dagli schemi di allenamento canonici.

Giunte le dodici e mezza circa abbiamo fatto il saluto: l'allenamento era terminato, così io, Roberto e i compagni della palestra milanese ci siamo fatti una bella e meritata mangiata!

Lorenzo

KARATE-DO IN U.S.A.

Mi trovo qui in USA per lavoro e non potevo non dare un'occhiata a come viene praticato il Karate Shotokan qui a Richmond in Virginia.

Diciamo subito che l'impostazione di base nella palestra che ho visitato e' la stessa, ma ci sono sostanziali differenze, soprattutto nella consistenza della tecnica. Le tecniche sono si veloci, ma mancano di forza, di kime, spesso non si vede nemmeno la contrazione muscolare, danno la sensazione di essere vuote.

Ho assistito ad un allenamento di ragazzi, c'era anche qualche adulto cintura nera, quindi il mio giudizio può essere non attendibile, ma la cosa che più si nota, confrontandomi con loro, e' l'aspetto marziale.

Io ammetto, sono per la tradizione, quindi un po' conservativo, ma vedere i karategi con strisce colorate e mille loghi diversi mi ha lasciato un po' deluso. Per non parlare della musica e della confusione che regna in palestra, diciamo tutto un po' all'Americana, dove l'aspetto spettacolare deve sempre lasciare un segno forte.

La cosa pero' che ho notato e' la possibilità di avere spazi enormi ed attrezzature di prim'ordine, quindi se penso alla nostra piccola palestra (dimensionalmente parlando), un velo di invidia l'ho provata, soprattutto pensando a quali fatiche si devono affrontare per tenerla in buono stato, il sacrificio, la dedizione al karate si vede anche in questa piccola cosa.

Un'altra cosa che ho notato e mi ha fatto molto piacere, è stata la passione che si vedeva nei praticanti, sia ragazzi che adulti, la stessa passione che ci accomuna da 10 anni e lo spirito di gruppo che si respira nell'aria, di rispetto; quando apri quella porta blu entri al DojoKun, un sorriso, pratichi karate e con lo stesso sorriso esci, ditemi se non è bellissimo.

Karate in Usa

Sono passati dieci anni, sembrava ieri, qualcuno purtroppo non ce piu', altri sono arrivati, i bambini sono diventati ragazzi ed hanno preso la cintura nera, continuiamo a praticare ed a vivere il karate-do in questo modo, la via e' quella giusta. Buon decennale a tutti!!!

Fausto

quando apri quella porta blu entri al DojoKun, un sorriso, pratichi karate e con lo stesso sorriso esci, ditemi se non è bellissimo

L'importanza del linguaggio non verbale nella comunicazione.

Nella vita di tutti i giorni, durante tutte le nostre attività quotidiane, abbiamo la necessità di comunicare con le persone che ci circondano nei vari contesti ed a loro volta le stesse hanno la necessità di comunicare con noi.

Nel nostro modo di vivere frenetico, dove il tempo da dedicare agli altri è spesso un lusso, frequentemente affidiamo in modo quasi esclusivo alla nostra voce il compito di comunicare, senza porci ulteriori domande sulla qualità e sul reale significato del messaggio che stiamo dando.

Spesso, non riusciamo neppure a valutare la qualità della nostra voce, troppo presi dal comunicare velocemente, senza capire cosa realmente stiamo esprimendo.

Allo stesso modo, ci comportiamo nei confronti delle persone che vogliono comunicare con noi, dando importanza sì alle parole ma tralasciando tutto il contesto.

Questo modo di comunicare porta all'allontanamento delle persone, nonché alla creazione di incomprensioni, che potrebbero essere in qualche modo in parte evitate se solo ponessimo più attenzione ai contesti nei quali avviene la comunicazione ed ancora di più al linguaggio non verbale.

Forse non tutti sanno che nel regno animale la comunicazione è affidata quasi totalmente al linguaggio non verbale e porta a messaggi chiari ed inequivocabili che non hanno nessun bisogno di ulteriori spiegazioni.

Ma la cosa forse più interessante è che anche per l'uomo vale la stessa regola, infatti è scientificamente provato che il linguaggio non verbale è la componente preponderante della nostra comunicazione.

Molto spesso una persona ci incute timore, rispetto oppure ci è antipatica, o ci fa tenerezza od ancora ci da l'impressione di essere debole, insicura o sottomessa, anche se l'abbiamo appena conosciuta e magari non ci abbiamo neanche scambiato alcune parole, questo accade perché involontariamente quella persona ci sta mandando dei messaggi non verbali che noi istintivamente e non coscientemente captiamo e traduciamo in sensazioni che a livello razionale non riusciamo a spiegare.

Probabilmente se conoscessimo le regole del linguaggio non verbale potremmo razionalmente capire quello che la persona che abbiamo di fronte ci sta dicendo, per contro potremmo anche capire come comunicare noi in maniera più incisiva con altre persone.

Nella vita quotidiana usiamo i nostri sensi in maniera non equa dando estrema importanza principalmente alla vista (circa 83%) segue l'udito (circa 13%) poi olfatto, tatto, gusto, quindi esiste una reale corrispondenza nel fatto che il 90% della nostra comunicazione passa attraverso il linguaggio corporeo, possiamo quindi ben capire quanto è limitata la nostra capacità comunicativa, visto che la possibilità di

sfruttare e captare questo tipo di linguaggio è lasciata esclusivamente nella maggior parte dei casi all'intuizione del momento.

Un esempio lampante e chiarificatore (più o meno frequente riportato anche nei giornali) di quanto sia importante il linguaggio non verbale e di quanto sia pericoloso trascurarlo è dato dalle aggressioni animale - uomo.

Si parla sempre di animali impazziti ma basterebbe analizzare nel dettaglio la sequenza e la cronologia degli eventi per accorgersi che nella maggioranza dei casi l'aggressione è derivata dall'utilizzo di linguaggi diversi.

Senza entrare nel merito della materia che studia il comportamento animale e l'interazione con l'uomo, si può delineare in linea di massima una sequenza di eventi:

- la compenetrazione dell'area intima dell'animale da parte dell'uomo ed a volte viceversa (sappiamo tutti che l'area intima è la zona privata dentro la quale non tutti possono entrare, regola valida sia per l'uomo che per gli animali);
- attivazione da parte dell'animale della comunicazione non verbale, sguardo, movimento coda, spostamento orecchie, sollevamento labbro, etc…;
- attivazione da parte dell'uomo di un sistema comunicativo razionale non adeguato esempio vocale, in contemporanea attivazione di un linguaggio corporeo inconscio che comunica intenzioni aggressive (movimento non opportuno delle mani, lo sguardo, la postura etc…);
- modificazione del linguaggio non verbale dell'animale allo scopo di dissuadere e rendere chiare le proprie intenzioni relative al fatto che da parte sua c'è paura, timore, dominanza etc…;
- incomprensione da parte dell'uomo dei segnali chiari e perpetuazione dell'incomprensione e del proprio atteggiamento;
- spostamento dalla posizione di comunicazione alla situazione di azione da parte dell'animale: esempio si sottrae al contatto, vocalizzazione, accentuazione dei segnali, aggiunta dei segnali di attacco ed infine attacco che può essere di avvertimento o finalizzato al controllo o sottomissione.

Questa linea di eventi accade tutti i giorni quando interagiamo con altre persone, e spesso situazioni di attrito, disagio, incomprensione, fallimento di trattative, ed anche aggressioni per futili motivi sono derivate da una cattiva comunicazione non verbale e da una altrettanta inadeguata capacità di comprendere questa tipologia di comunicazione.

Quindi come per gli animali la postura, lo sguardo, il movimento degli arti, l'espressione del muso, il movimento delle orecchie, la posizione della testa e tanti altri segnali comunicano le reali intenzioni così avviene per noi nei confronti degli altri dove con il linguaggio corporeo esprimiamo le nostre vere intenzioni o quello che nell'intimo in quel momento stiamo provando.

L'importanza di saper usare e comprendere il linguaggio non verbale nella comunicazione di tutti i giorni in famiglia, al lavoro, con gli amici e dare così coerenza alle parole è intuibile ma ancora più importante può esserlo in situazioni di pericolo dove saper comprendere le intenzioni di un malcapitato e saper comunicargli che non siamo la scelta giusta può fornirci la possibilità di evitare una possibile aggressione senza dover arrivare ad una interazione diretta che potrebbe metterci in difficoltà.

Basti pensare che nel mondo animale la scelta di una preda è correlata esclusivamente al linguaggio corporeo della stessa, infatti il predatore legge l'andatura, la postura, lo sguardo, la corporatura, l'attenzione e tanti altri elementi del contesto del territorio di caccia.

Quindi soprattutto quando siamo soli/e sia che siamo in luoghi poco frequentati, sia che siamo per strada o in locali pubblici, cerchiamo sempre di trasmettere segnali che comunichino la nostra sicurezza, attenzione, determinazione e forza, usando il linguaggio del corpo.

Postura eretta alla nostra massima altezza, testa eretta, passo deciso e stabile, falcate ampie, i piedi con le punte diritte in avanti, movimenti ampi delle braccia che accompagnano la camminata, sguardo diritto davanti a noi, occhi aperti e vigili.

Se fossimo chiamati ad una comunicazione verbale, allora dovremo dimostrare coerenza non tanto con le parole ma con la qualità della voce, che dovrà rafforzare i messaggi mandati con il corpo, quindi la nostra voce dovrà essere sicura, piena, calma, con tempi e pause controllate, accompagnata da uno sguardo che deve spaziare dagli occhi alla fronte, le braccia devono essere distese con le mani aperte e protese in avanti, con gesti lenti e coerenti con ciò che diciamo, completa il quadro una respirazione calma controllata.

Se per esempio diciamo ad una persona che ci importuna di lasciarci stare e mentre lo diciamo abbiamo la voce tremolante flebile e lo sguardo basso, le spalle ricurve e le braccia in un atto di chiusura quello che noi esprimiamo a parole sarà sicuramente tralasciato e verrà solo compreso in maniera conscia od inconscia il nostro linguaggio corporeo.

Christian

la Musica Tradizionale Giapponese

Per qualsiasi musicista di estrazione occidentale che parli di musica è normale cominciare da due cose che sono i pilastri fondamentali: l'armonia e la melodia. Se vedrete due musicisti sullo stesso palco, non importa se la loro provenienza è il rock, il jazz o il blues, tutti prima di cominciare a suonare qualsiasi cosa si interrogheranno sulla melodia e l'armonia.

Questi due temi apparentemente semplici sono in realtà il fondamento, le basi di tutta la musica occidentale. Non così è per la musica tradizionale giapponese nella quale è assente il concetto dell'armonia e tutto appoggia sulla sola melodia, anzi su una particolarità di melodia: la monodia, cioè la sua struttura è legata al solo utilizzo delle note senza sorreggerla da una base di accordi (l'armonia appunto).

Se parliamo infatti di Melodia un musicista occidentale intende una sequenza di note (il motivetto che ci piace e che fischiettiamo sotto la doccia per esempio) mentre se parliamo di Armonia egli si rifà agli accordi costruiti sulla melodia stessa. Il legame tra melodia e armonia è solido e regolamentato da regole ben precise, anche se lascia fortunatamente spazio alla creatività di ogni artista. Usando un semplice esempio se parliamo di una canzone come di una casa, possiamo paragonare l'armonia come alle fondamenta ed i muri portanti (quindi come vogliamo costruire la nostra casa, ad un piano, a due ecc.) mentre al melodia rappresenta le stanze, i mobili, gli arredi, cioè le particolarità con le quali la abbelliamo. Bene, per un musicista di musica tradizionale giapponese non esistendo la struttura armonica, non esistono quindi, riprendendo l'esempio precedente, le fondamenta ed i muri. Ma com'è possibile sorreggere un brano musicale in questo modo? Ebbene è possibile, ma a prezzo di sforzi notevoli che hanno obbligato la musica tradizionale a sviluppare un approccio molto più "importante" sul versante melodico.

Per intrattenere l'ascoltatore è stato necessario utilizzare altre strutture. Oltre alla citata Monodia, frequente è l'uso di strumenti anche diversi oltre alla voce (la Eterofonia), che eseguono la stessa melodia e le danno un impatto maggiore. In tali casi solitamente i diversi strumenti introducono nella comune linea melodica differenze

Nella Musica Tradizionale Giapponese la parte vocale è preponderante sulla parte strumentale

..forse perchè priva di aspetto armonico, la musica tradizionale giapponese dà una grande importanza alla melodia...

più o meno grandi di tempo (anticipi o ritardi), di intonazione o di abbellimenti e diminuzioni (che si rifanno alle diverse possibilità tecniche dello strumento che esegue). In questo modo, anche se in linea generale tutti gli strumenti eseguono la stessa melodia, si verificano frequentemente incontri di note diverse e quindi il risultato viene descritto con il termine di Eterofonia, non potendosi parlare di Unisono in senso proprio (lo stesso identico suono emesso da tutti gli strumenti e voci) ma neppure di vera Polifonia (più suoni diversi in successione) né di Armonia (più suoni emessi contemporaneamente in sovrapposizione, come gli accordi).

Tornando al concetto di Armonia (in senso occidentale) la successione di accordi che troviamo in un brano sia esso rock, blues o jazz, sono legati alla melodia del brano stesso. Ma questa successione di accordi è sempre (e sottolineo sempre) un fluire alternato tra tensione e rilassamento. Come le onde del mare che salgono e scendono e che danno all'occhio un'immagine molto forte di movimento, così l'alternanza di tensione e rilassamento degli accordi danno al nostro orecchio il senso del movimento del brano. Nel caso più semplice ad esempio nella musica pop si parte dall'accordo di tonica I per poi passare ad una sesta maggiore VI e una seconda maggiore II (accordi che generano movimento e inizio di tensione), per poi passare all'accordo di quinta con la settima maggiore V7 (che definisce in maniera inequivocabile la tonalità del brano) e conclude con l'accordo iniziale di tonica I (che ritorna al punto di partenza e dà un senso finale di conclusione e rilassamento). I numeri romani indicano la posizione che ha l'accordo sulla scala relativa (es. se la melodia è in tonalità di do, I è il do in quanto è la prima nota, V è il sol perché è la quinta nota, e così via).

Esistono anche altri tipi di progressione armonica: II-VI tipica del jazz o I-IV-V tipica del blues solo per citarne alcune.

Tornando alla Musica Tradizionale Giapponese, la mancanza di una solida base armonica si è fatta sentire, soprattutto su alcuni brani ed allora è stato necessario "inventarsi" una sorta di armonia, anche se parlare proprio di armonia non è esatto: infatti sono del tutto assenti quelle pulsazioni alternate di tensione e rilassamento di cui parlavamo prima. Si tratta più che altro di un tappeto armonico che rimane immutato durante tutto il brano e che non segue il percorso della melodia ma rimane fisso e cristallizzato per tutto il brano musicale. Questa particolare armonia è chiamata "Sho" e si trova nel Gagaku, una delle forme musicali più antiche del Giappone.

Questa mancanza di armonia ha naturalmente impedito l'esistenza di strumenti bassi che servono ad enunciare le linee armoniche, come il contrabbasso nella musica jazz ed il basso elettrico nel rock e nel pop. Mancanza venuta meno negli

..in molti casi fa parte della sensibilità giapponese esprimere emozioni con uno stile sobrio ed un linguaggio contenuto...

anni '20 del secolo scorso, quando finito l'isolamento autoimpostosi e iniziati scambi culturali più intensi con le nazioni occidentali, il Giappone ha introdotto i concetti di musicalità occidentali ed inventato anche al bisogno nuovi strumenti per inserire idee di armonia nella propria musica tradizionale. Idee che hanno dato origine ad una musica non più propriamente giapponese ma neanche occidentale.

Un concetto molto importante che presenta la musica tradizionale giapponese, in molte sue forme, è il concetto che potremmo definire di "sobrietà emotiva". Ereditati dal confucianesimo sono presenti nel popolo giapponese i concetti di cortesia ed armonia sociale. Tali concetti, se espressi nella musica generano movimenti musicali emotivi meno evidenti, perché appunto più trattenuti, potremmo dire, rispetto ad una sinfonia di musica classica od ad un'opera lirica.

All'orecchio occidentale, abituato a tinte più marcate, i leggeri spostamenti timbrici tipici della Musica Tradizionale Giapponese possono sfuggire al punto da lasciare all'ascoltatore l'idea che il brano sia monotono o noioso. In realtà l'emotività è espressa in modo molto più sfumato anche se per questo non meno intenso. Mi riferisco a certe parti del Teatro No e del Kabuki ad esempio, dove la drammaticità può essere veramente intensa o dove il lato comico profondo. Più in generale possiamo dire che non solo nella Musica Tradizionale Giapponese, ma in tutte le forme espressive (il teatro, le arti marziali, l'ikebana, la cerimonia del tè solo per citarne alcune) sono presenti le componenti di essenzialità e profondità.

Luigi

Nutrire gli affamati...

indimenticabile Gabriele.... www.gabriele-bergonzoni.it

Per informazioni e suggerimenti non esitate a contattare la redazione di "Oltre il tatami" e-mail: d.k.karate@libero.it

OLTRE IL TATAMI

ASSOCIAZIONE:
DOJO KUN KARATE
Via Zoni, 2
40133 Bologna

Edizione N. 11 Maggio 2009

MAIL A:
d.k.karate@libero.it

Dojo Kun Karate
Via Zoni, 2
40133 Bologna