Periodico interno dell'associazione sportiva dilettantistica DOJO KUN KARATE

OLTRE IL TATAMI

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

Edizione N. 12 Maggio 2010

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

Periodico di opinioni, cultura e informazione

IN QUESTO NUMERO

IL KATA
Riflessione su due Kata fondamentali come Heian Shodan e Nidan ben curata da Andrea.
Approfondimenti a pagine 3 e 4

THE LEGEND OF BRUCE LEE
Dalla Cina una serie Tv sul leggendario *Piccolo Drago*. Simone riaccende la passione su uno straordinario atleta ed attore: Bruce Lee
Approfondimenti a pagina 5

RICOMINCIARE A 50 ANNI
Paola recupera la sua passione per il Karate e nel farlo ripercorre i ricordi di ieri e le sensazioni di oggi...
Approfondimenti a pagine 6, 7 e 8

LA SPADA ORIGAMI
Bel racconto di Lorenzo...

STAGE A INNSBRUCK
Resoconto di Lorenzo su un fine settimana invernale dedicato ad approfondire vari aspetti del Karate.

STAGE ISI DI KUMITE
Tradizionale appuntamento annuale del M° Shirai. Lorenzo era lì e ce lo racconta...
Approfondimenti a pagine 9, 10, 11, 12 e 13

PAURA E REAZIONE
Importante dicotomia analizzata nell'ambito della difesa personale. Di Christian.
Approfondimenti a pagine 14, 15 e 16

Cinture nere...

..in allenamento.

Paolo, Lorenzo e Fausto

Paolo

EDITORIALE

Cominciamo questo numero 12 dando il benvenuto a due nuovi redattori: Andrea e Paola.

Andrea esordisce con un articolo, direi quasi pratico-geometrico su due Kata fondamentali del Karate: Heian Shodan e Heian Nidan. Quanti sono i gesti che ripetiamo anno dopo anno sul tatami e che, proprio per questo, rischiano di diventare automatici? Andrea ne approfondisce alcuni e ci aiuta a riscoprirli sotto una nuova luce.

La seconda neo-redattrice Paola, ci racconta delle sue prime sensazioni nel praticare il Karate, e cosa ha provato quando, dopo uno stop di alcuni anni, ha deciso, coraggiosamente di ricominciare.

Con Simone torniamo a parlare di cinema e televisione con un attore che è stato prima di tutto un grande atleta: Bruce Lee. L'indimenticabile Bruce è stato il protagonista di una fiction made in China che lo ha proposto alle nuove generazioni, rinnovandone la magia.

Poi ci sono ben tre articoli di Lorenzo: il racconto "la Spada Origami", il resoconto di uno Stage svoltosi a Innsbruck dove era presente anche Roberto e l'annuale stage Isi di Kumite svoltosi a Ravarino.

Con Christian ci inoltriamo su di un sentiero che ci porta attraverso la paura, analizzata come una naturale emozione umana e di come è possibile interpretarla all'interno della difesa personale.

Infine una breve carrellata su numeri e comandi ma espressi.... in lingua giapponese !

Luigi

空手道

Alla fine del Kata

Non sono certo la persona più adatta per parlare di Kata; almeno, non in maniera tecnicamente rigorosa. A questo pensano i nostri Maestri e Istruttori che, aggiungendo ogni volta nuovi elementi per la corretta esecuzione, ci mostrano l'inesauribile quantità di insegnamenti che sono racchiusi in quelle successioni di tecniche. Inesauribile, effettivamente, come scopriamo ogni volta che ci sembra, non certo di saperlo eseguire correttamente, ma di aver almeno compreso come dovremmo fare; cioè quali sono gli obiettivi (lontani) da raggiungere. E invece, nuovamente, scopriamo un aspetto a cui non avevamo mai badato, o sperimentiamo un modo diverso di eseguirlo che ci mette alla prova in maniera nuova.

Non parlerò quindi, e non potrei, della correttezza delle posizioni, della respirazione, del ritmo e via dicendo. Mi sono però divertito a giocare con un aspetto dei Kata e a trovarne spunto per qualche riflessione, che vorrei condividere con chi, come me principiante ma appassionato, li trova non solo efficaci come esercizi, ma ricchi di stimoli per la comprensione del Karate.

Una regola importante del Kata sarebbe quella di ritornare, alla fine, esattamente al punto di partenza. Non ci riusciamo, ovviamente, anche se ci è stato suggerito più volte di iniziare a fare attenzione a questo aspetto. Ma ci siamo chiesti cosa ci manca? Quali errori in particolare ci possono allontanare da questo risultato? Beh, tutti, in realtà. Cioè, basterebbe fare esattamente quello che dice Paolo… e il gioco è fatto. Semplice, vero? No? Comunque, quella è la via. Determinazione e pazienza non devono mancare.

Vediamo però quali messaggi nascosti possono giungere dalla geometria dei primi Kata. Tutti gli spostamenti nelle diverse direzioni sono riportati, nei testi tecnici, su uno schema grafico (embusen), che è un valido strumento per perfezionare l'esecuzione. Possiamo però affrontare la cosa anche in un altro modo, valutando cioè gli spostamenti totali nelle due direzioni, frontale e laterale, in termini di elementi fondamentali, quali la lunghezza e la larghezza dello zenkutsu-dachi o di altre posizioni, gli angoli per i movimenti in diagonale e così via, ottenendo così dei legami che queste misure devono (dovrebbero) rispettare. Potremmo dire che queste sono "le

...Nel tetsui bisogna mantenere la stessa lunghezza dello zenkutsu-dachi, l'accorciamento del passo, che si faceva a volte in passato, impedirebbe il ritorno al punto di partenza..

equazioni dei Kata" (ma se questo fosse stato il titolo dell'articolo non l'avrebbe letto nessuno, mentre così ci siete cascati, siete arrivati almeno fin qui). Vediamo quindi qualche esempio, facendo l'ipotesi di poter garantire almeno la ripetibilità delle nostre posizioni, cioè che se facciamo tre kokutsu-dachi ci vengano lunghi uguali. Ok, facciamo finta.

Heian-shodan. L'esame dello spostamento laterale ci serve solo da conferma: nel tetsui bisogna necessariamente mantenere la stessa lunghezza dello zenkutsu-dachi. L'accorciamento del passo, che si faceva a volte in passato, impedirebbe il ritorno al punto di partenza.
Lo scostamento nella direzione frontale ci fornisce invece la prima indicazione significativa: non potremo mai ritornare al punto giusto se il kokutsu-dachi ha una larghezza, cioè i piedi non sono perfettamente allineati. Non c'è nulla di nuovo, in effetti; ci viene detto ogni volta che dobbiamo stringere la posizione dei piedi. Ma è curioso accorgersi che questo insegnamento è anche implicitamente nascosto nella regola del kata "ritorna al punto di partenza". E che fin quando non lo avremo appreso e messo in pratica, ogni sforzo teso a conseguire l'obiettivo sarà vano. Più imprecisa (larga) è la nostra posizione, più arretrato sarà il punto d'arrivo.

Heian-nidan. Cominciamo dagli spostamenti laterali. Supponendo che a questo punto il kokutsu-dachi sia "stretto", la misura su cui si riversa tutta l'incertezza è l'accorciamento del kokutsu-dachi prima del calcio laterale. Si trova che la posizione "accorciata" deve corrispondere alla larghezza di uno zenkutsu-dachi. Era abbastanza plausibile, forse ce l'hanno anche detto, ma non siamo ancora in grado di controllare la posizione con precisione. Paolo scusaci. Spostamenti nella direzione frontale. Qui le cose cominciano a complicarsi. Verrebbe fuori che la lunghezza di due kokutsu-dachi deve compensare altre 5 dimensioni. No, non è possibile. Avrò sbagliato qualcosa. Sfoglio il libro sui Kata del Maestro Nakayama, ed ecco dall'*embusen* un primo aiuto. Gli zenkutsu-dachi della parte finale dovrebbero essere di larghezza pari a zero. Bene, così ora restano le lunghezze di due kokutsu-dachi da una parte, e tre lunghezze di zenkutsu-dachi dall'altra. Non è che qui c'entra l'accorciamento della posizione nei due gyaku hanmi? In effetti a lezione ce l'hanno detto, ma non insistono troppo per ora, per non complicarci la vita (abbiamo problemi su cose più semplici). Nakayama dice "… eseguendo la parata la gamba anteriore arretra automaticamente di mezzo passo." Oplà, i conti tornano. O meglio, tornerebbero, se riuscissimo a controllare zenkutsu-dachi e kokutsu-dachi al punto da farli della medesima lunghezza.

Beh, credo di avervi annoiato abbastanza, ma spero di essere stato chiaro nell'illustrare questo gioco sui Kata che, da un lato, non fa che confermare quanto ci viene detto a lezione, dall'altro può forse dare qualche piccolo indizio a chi, come me, si è accorto che "ritornare al punto di partenza" non è uno scherzo.

Andrea

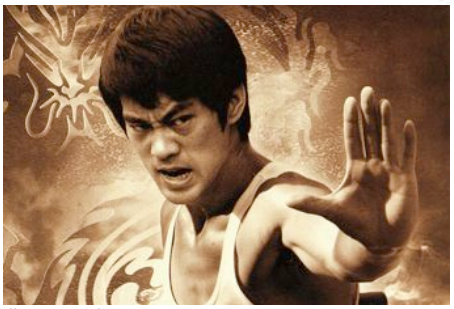
The Legend of Bruce Lee

Finalmente è arrivata anche in Italia! Stiamo parlando della serie televisiva *cinese The Legend of Bruce Lee*. Ovvero la prima mega produzione made in China dedicata al mito dei miti, il leggendario Bruce Lee.

Kung Fu-novela, la definirei per le sue caratteristiche, realizzata in video dalla CCTV, ovvero la China Central Television o Televisione Centrale Cinese, è stata prodotta nel 2008 e consta di un format modulare a seconda dei Paesi in cui è stata o verrà distribuita: o 50 episodi da 47 minuti, o 30 episodi da 47 minuti o, infine, 2 tv-movie 90 minuti – in alcuni Paesi è stata distribuita anche su grande schermo (fonte CCTV).

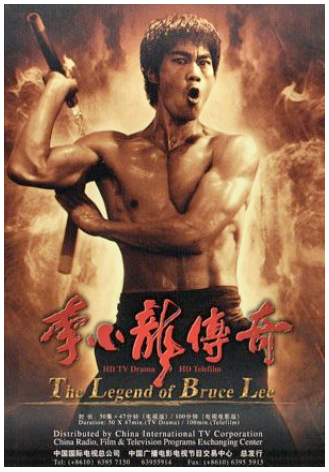
La serie è la biografia "definitiva" di Bruce Lee e ricalca gli eventi biografici più conosciuti, soffermandosi sull'eterno ritorno iconografico del mito dei miti: dall'adolescenza all'avventura americana, i primi passi a Hollywood, il ritorno in Cina, il trionfo, la gloria, la tragedia, gli amori e soprattutto il kung fu. Scene d'azione notevoli e notevole soprattutto il cast multinazionale, con alcuni grandi martial-actors internazionali, come Mark Dacascos, Ray Park (nel ruolo nientemeno che di Chuck Norris), Michael Jay White, Gary Daniels e Tim Storms.

Il ruolo del protagonista è affidato a Kwok-Kwan Chan, già attore per Stephen Chow in *Shaolin Soccer* e *Kung Fu Hustle* (*Kung Fusion in italiano*). L'ossessione dell'attore e regista Stephen Chow per Bruce Lee trova dunque un'incarnazione ufficiale in questa super produzione di stato cinese, dove Bruce Lee diventa l'icona della Cina stessa, che si riappropria dell'immaginario immortale del mito. Nelle parole del produttore Yu Shengli: "Bruce Lee appartiene alla nazione cinese come al mondo intero".



l'attore Kwok-Kwan

La serie The Legend of Bruce Lee (nella versione da 30 episodi) è stata acquistata dalla Rai che la sta trasmettendo con crescente successo sul suo canale digitale terrestre, Rai 4. Un grazie a Carlo Freccero, direttore della rete.



la locandina della serie

Simone

Ricominciare a cinquant'anni

Non avrei mai creduto di poter riprendere questa disciplina dopo così tanti anni, ma evidentemente mi era rimasta nel cuore, tanto da consigliarla ad uno dei miei figli quando era piccolo ed a seguirlo ogni volta con emozione nel vederlo realizzare tutte quelle evoluzioni che tanto mi piacevano.

Fu un approccio strano, a suo tempo, il mio.

Non ero più giovanissima (avevo poco meno di trent'anni) e frequentavo una palestra nota soprattutto per i suoi corsi di Karate, ma io facevo Yoga e, ogni tanto, partecipavo ad uno dei primi corsi di aerobica che lì si sperimentavano.

Quando mi fermavo a guardare quelli che facevano Karate, mi sembravano tutti matti, mi sembravano dei violenti che avevano bisogno di sfogare la loro aggressività e che cercavano di imparare tecniche ancora più forti per poter poi esibire all'esterno tutta la loro violenza.

Mai mi sarei avvicinata a quello sport, mi dicevo…..
Poi un giorno mia mamma……sì mia mamma; può sembrare strano, lei lavorava in quella palestra da diversi anni come segretaria, non era affatto una persona sportiva, ma aveva grande sensibilità nei confronti di tutti quegli allievi, bambini e ragazzi, degli istruttori, dei maestri che lavoravano in quella realtà, ed osservava, osservava l'evoluzione di queste persone, osservava gli effetti che aveva su di loro la disciplina che praticavano.

Paola

Mi diceva: "….vedo bambini che arrivano qui incerti, insicuri, alcuni addirittura balbuzienti che, con il karate, subiscono una evoluzione straordinaria, acquistano coscienza e sicurezza di sé al punto di riuscire a superare problemi come quello della balbuzie…., vedo ragazzi pieni di rabbia che arrivano qui cercando lo scontro e trovano invece chi riesce ad incanalare la loro rabbia rendendola l'opportunità per imparare a misurarla, a riconoscerla, a controllarla, a capire l'importanza delle regole, della disciplina, dell'autocontrollo, ad avere più coscienza di sé……., vedo istruttori misurarsi con tutto questo e diventare bravi maestri, vedo il grande maestro che è Nando Balzarro……."

…
Capii che era una disciplina che mi si addiceva, il coinvolgimento mentale, la capacità della concentrazione nella percezione del proprio corpo..

E un giorno: "…perché non provi anche tu? con i tuoi amici…c'è un maestro che conosci, Giampiero Ucchino, era un tuo compagno di liceo, segue i ragazzi principianti e, anche se voi siete un po' più …..adulti, non avrà difficoltà….."

Non ero molto convinta, ma questa visione così diversa di questo sport mi aveva incuriosita.

Provai a mettere insieme un piccolo gruppo; io, una mia amica, il mio compagno e altri due amici.

Ci proponemmo ad Ucchino timorosi di confrontarci sul tatami con ragazzi adolescenti……e, in realtà timorosi anche un po' di lui che, a quel tempo praticava agonismo con successo.

Ci accolse calorosamente, memore anche delle nostre ragazzate liceali……e ci garantì: "…state tranquilli, non vi manderò in ufficio con un occhio nero!!!!!!! Vi farò capire che cosa è questa disciplina… vi piacerà entrare in questo mondo…"

E fu l'inizio di una bellissima avventura durata quasi sei anni…

Allenamenti due o anche tre volte alla settimana quando si era sotto esami, la domenica allenamenti con Balzarro, all'aperto nei giardini di Villa Mazzacorati, d'inverno al freddo….

Capii che era una disciplina che mi si addiceva, il coinvolgimento mentale, la capacità della concentrazione nella percezione del proprio corpo, che me la assimilava allo yoga, ma in più la percezione della propria forza e dei propri limiti, lo sforzo e l'impegno fisico nell'esprimere contestualmente tutta la propria potenza con assoluto autocontrollo, la costante simmetria dei movimenti che sollecitava le muscolature più nascoste e dimenticate, insomma una gran bella complessità e una gran bella sfida con se stessi….. Incredibilmente siamo arrivati alla cintura marrone!

A questo punto bisognava predisporsi a fare il grande salto……la cintura nera.

Ma questo percorso fu interrotto dall'inizio di una avventura decisamente più totalizzante ed incredibile….rimasi incinta del mio primo figlio…che, a breve, fu seguito dal secondo….

Stranamente anche gli altri si fermarono; forse poteva essere comprensibile per il mio compagno (nel frattempo diventato mio marito) non voler proseguire, senza di me, un percorso che avevamo condiviso fin dall'inizio, ma invece ci fermammo tutti; chissà, forse era stata la forza del nostro piccolo gruppo a farci andare avanti e, probabilmente, l'assenza di un elemento lo aveva indebolito.

Il Karate rimase un bellissimo ricordo, che spesso ritornava vivacemente nei nostri argomenti di conversazione, ma….. come dire, capitolo chiuso…….

E poi l'anno scorso una sorpresa; chiacchierando con un amico di vecchia data, scopro che in gioventù era stato cintura nera di Karate (stranamente non era mai successo che ne parlassimo fra noi) e mi racconta che, accompagnando sua figlia a fare pattinaggio al centro sportivo di via Zoni, aveva scoperto una piccola palestra dove era possibile frequentare un corso di Karate per adulti, che aveva trovato l'ambiente molto accogliente e si era deciso a provare a ricominciare.

La cosa m'incuriosisce e al contempo m'intimorisce un po' (sono passati quasi vent'anni….non ce la posso fare…..!!), ma Andrea riesce a convincermi a provare…..e così arrivo anch'io al Dojo Kun.

L'impatto è sicuramente gradevole, un gruppo non troppo numeroso, persone di diverse età ma molte alla "seconda esperienza" e, soprattutto, maestri molto accoglienti che non sollecitano lo spirito competitivo fra le persone ma, viceversa, stimolano la curiosità di rimettersi in gioco con grande tranquillità, rispettando i tempi ed i limiti di ognuno.

E allora mi sono detta: perché no?.....forse ho trovato l'ambiente giusto per provare a rimettermi in gioco senza farmi troppo male….

E così mi sono trovata a dover fare i conti con un ricordo di me, in questa disciplina, che, ovviamente, non poteva più corrispondere a quello che sono ora; i segni degli anni passati su un fisico modificato, che non può più avere la stessa reattività di allora, gli acciacchi che si fanno sentire, la memoria offuscata (adoravo i kata, ne sapevo fare tanti… ora ho problemi a memorizzare le sequenze dei primissimi …….oltre a non ricordare neanche più come si chiamano!).

Eppure ci provo ugualmente, e l'emozione di sentire, ogni tanto, qualcosa che ritorna, è quello che non mi fa mollare.

Apprezzo molto i miei maestri quando mi dicono che si accorgono di qualcosa che riemerge…

Paolo spesso mi dice: "..si vede che la ruggine comincia piano, piano ad andar via,… ma ci vuole più sicurezza, più convinzione…" e ha ragione…., apprezzo Luigi che non si stanca mai di ripetere che rimettersi in gioco è un modo per continuare a sentirsi sempre vivi…….. e ha ragione anche lui, apprezzo i miei compagni di corso che non ostentano mai la loro oggettiva superiorità fisica (oltretutto sono l'unica donna e potrebbero veramente farmi a pezzettini se volessero….!!!), e invece sono sempre molto gentili e corretti nel rispetto della differenza, al punto che qualcuno addirittura, scherzando, mi richiama al fatto di non esserlo altrettanto……!!!!!

E così, con i miei cinquant'anni più che suonati, mi ritrovo a rivivere le agitazioni di dover superare esami (per la cintura gialla ce l'ho fatta!), partecipare a saggi davanti ad un pubblico con anche i miei figli…..(e pensare quanto sono stata io dall'altra parte a tutte le loro manifestazioni sportive!), insomma a vivere emozioni che non avrei creduto.

Tutto questo mi porta a pensare che l'età, in fin dei conti, non debba necessariamente rappresentare una barriera, ma è lo spirito, la predisposizione d'animo con cui si affrontano certe esperienze, e le persone che se ne rendono protagoniste, che possono fare la differenza.

Spero proprio di poter continuare a vivere ancora a lungo questa nuova esperienza.

Grazie Dojo Kun!
Grazie a tutti voi!

agosto 2009

Paola

La Spada Origami

Una sera che la suora Shotaku, a buio fatto, rientrava al convento dopo un colloquio con il suo maestro, superiore del vicino monastero zen, ebbe l'impressione che qualcuno la stesse seguendo.

Voltatasi, scorse nella penombra un bandito con una daga in mano. Nei suoi occhi ardeva una luce lubrica. Il mascalzone sembrava visibilmente più attratto dalle grazie della discepola del Buddha che dal magro contenuto della sua borsa.

Sposa a suo tempo di un signore del potente clan Hojo, la nobile Shotaku splendeva ancora di smagliante bellezza, malgrado che alla morte del marito sul campo di battaglia, si fosse fatta tagliare la chioma e avesse indossato la veste nerastra.

Intuendo le cattive intenzioni dello scellerato, affrettò il passo, ma le case erano ancora lontane e la strada deserta. Essendo vedova di un samurai, se avesse avuto un'arma avrebbe anche saputo difendersi, ma i religiosi non usavano portarle.

Per quel breve tragitto non aveva neanche preso il suo bastone da pellegrina. Senza smettere di camminare, infilò una mano nella borsa, ne trasse un grande foglio di carta e lo piegò davanti a sè secondo l'arte degli origami.

Si voltò di colpo e brandì la spada di carta con aria minacciosa. L'uomo, che non se l'aspettava si arrestò di netto. Al chiarore della luna gli parve di veder scintillare una vera lama, a parte il fatto che la sua vittima si era messa in guardia in modo assai convincente.

Ma il bandito non era uno scolaretto e non intendeva affatto rinunciare facilmente alla preda. Svanito l'effetto della sorpresa, fece per avanzare su di lei con la ferma intenzione di disarmarla. Con un grido scaturito dalla profondità del suo essere la suora Shotaku gli si avventò contro come una leonessa e lo colpì con la spada di carta. Il malfattore sentì un tale dolore che lasciò cadere l'arma e cadde all'indietro. Rialzatosi prontamente se la dette a gambe levate. Qualcuno penserà che la determinazione della suora avesse gettato polvere negli occhi del suo avversario e che questi fosse rimasto vittima di una suggestione ipnotica. Coloro che sanno vi vedranno invece la manifestazione del Kiai, la proiezione dell'energia interna accumulata dalla suora nei suoi lunghi anni di meditazione.

Giorno dopo giorno forgiatevi e levigatevi. Quando le cose si fanno confuse, cacciate un grido possente.
Invocate il re degli otto poteri!

Ueshiba

Gli otto poteri sono:
movimento-quiete,
scioglimento-solidificazione,
contrazione-espansione,
unione-separazione.

L'essenza della nostra ricerca nel vasto mondo del Karate

Oss

Lorenzo

Stage a Innsbruck

20-21/02/2010

DOPO AVER PASSATO UN VENERDÌ IN RELAX TRA SCIATE, GIRI IN SLITTINO E SAUNA CI RECHIAMO NEL LUOGO DOVE SI SVOLGERÀ LO STAGE COSÌ PROGRAMMATO

Sabato

14,30-15,30 Maestro Campari

15,30-16,30 Maestro Cardinale

17,00-19,00 sessione di gara

Domenica

10,00-11,00 Maestro Cardinale

11,00-12,00 Maestro Campari

I partecipanti sono molti e iniziamo immediatamente, dopo un breve riscaldamento, a lavorare con il maestro Campari, che incentra la lezione su un lavoro per il kumite: dichiarazione dell'attacco e conseguente parata, contemporanea al kirikaeshi, e contrattacco; inizialmente sembra semplice ma è fondamentale lavorare in assoluta scioltezza, caratteristica che si perde all'aumentare della velocità e della complessità delle combinazioni eseguite dall'attaccante, che, inoltre, deve trovare il tempo e la distanza corretta per permettere un giusto lavoro al difensore.

''Lavorare sciolti'' viene spesso ripetuto; ''Dovete pensare a portare un kime-waza, la tecnica definitiva, trovando l'attimo di perdita di zanshin nel compagno'', questo è il messaggio.

Io sto praticando con il M° Roberto tentando di trovare il corretto equilibrio tra kime, rapidità e fluidità, recependone l'importanza e la reciproca completezza. Le tecniche portate variano dal semplice oizuki, contrastato da ageuke in kirikaeshi seguito da colpo al viso, al kizamizuki gyakuzuki, controllato da yoriashi indietro e gedanbarai in kirikaeshi più giakuzuki, più, avanzando, de ahi barai seguito da tsugi ashi mae-ura mawashi geri.

Roberto e Lorenzo

La prima lezione vola e rimango soddisfatto oltre che dal lavoro svolto dal vedere che sono circondato da persone di altissimo livello tecnico e dal vedere la collaborazione tra praticanti italiani e austriaci e le relative caratteristiche: mi sembra di afferrare che noi italiani siamo un po' più tradizionali.

Una rapida pausa ed arriva il maestro Cardinale che ci fa subito lavorare sul Kata "Unsu" ed il relativo Bunkai. Il Kata non è semplice, il Bunkai ancora meno, e mi trovo inizialmente spaesato da nuove tecniche e posizioni, ma dopo circa una mezzora di pratica riesco a metabolizzare bene quasi

..vorrei dare un parere sul M° Cardinale che mi ha particolarmente colpito: ho colto in lui la caratteristica rara di vivere veramente in tutto e per tutto il Kata..

tutto e ad applicare il Bunkai sempre facendo coppia con il M° Roberto.

Non ho molto da esprimere sulla lezione che è stata senza dubbio ottima ma vorrei dare un parere sul M° Cardinale che mi ha particolarmente colpito: ho colto in lui la caratteristica rara di vivere veramente in tutto e per tutto il Kata, cosa che ho poche volte percepito in altri maestri in altri stage e credo sia una caratteristica meno comune rispetto a chi vive o insegna, per quanto posso avere visto io, il Kumite, che porta per sua natura ad una concentrazione maggiore o comunque a viverlo in maniera differente.

Lo stage di sabato è terminato ed inizia la sessione di gara di Fukugo: Kata e Kumite. Il Kumite adottato dagli austriaci è stato molto strano era a metà tra il ju-kumite ed il ju-ippon kumite, cioè veniva dichiarato l'attacco ma mancavano tutte le regole sugli spostamenti, i tempi e le distanze da tenere; ottengo un quarto posto. La giornata di sabato è terminata ci rechiamo al ristorante e poi a letto per riprendere la mattina seguente.

Domenica iniziamo la lezione con il M° Cardinale e terminiamo il kata Unsu ed il bunkai completo. La lezione è caratterizzata da meno spiegazioni e molta più libertà nell'applicazione. Al termine torna Il maestro Campari per un nuovo lavoro sul Kumite, sui riflessi e sulla concentrazione: dopo un breve Kihon e un ripasso della lezione del giorno precedente ci viene detto di trovare il migliore kime-waza per ognuno, di trovarsi un compagno e di tentare di applicarlo alla massima velocità. Stavolta lavoro con un 5° dan.

Allenato il kime-waza la coppia viene trasformata in un trio. Due scelgono due tecniche differenti da portare ed il terzo è girato di spalle, si gira e deve capire a quale parata fare riferimento durante l'attacco avversario, quindi difendere e portare il kime waza.

Poi il gruppo da tre diventa composto da 4, poi da 5, poi da 6 e l'esercizio viene ripetuto anche ura, cioè la persona che applica si deve ricordare per ogni altro elemento del gruppo una ben definita tecnica da portare nel momento in cui si gira.

Lavorare così con sei persone non è per niente semplice data la facilità con la quale si può confondere o dimenticare quale tecnica difendere o applicare.

A lezione terminata è il momento di qualche fotografia e degli ultimi saluti prima di tornare a casa.

Oss

Lorenzo

Stage ISI di Kumite

IL 27 FEBBRAIO SI È SVOLTO L'ANNUALE STAGE ISI DI KUMITE A RAVARINO PRESIDIATO DAL M° HIROSHI SHIRAI

Parto nel primo pomeriggio ansioso di iniziare a praticare e di vedere i miei compagni milanesi, in primis mio fratello, in compagnia del M° Roberto ed altri. Il clima che si crea in prossimità di questi eventi è sempre frizzante e si respira pura passione per l'Arte marziale già dal parcheggio dello stabile che contiene la palestra. Due rapide chicchere ed entriamo appena in tempo per cominciare.

Il Maestro è al centro attorniato da quelle che sono all'incirca 250 persone, ne chiama due e gli da le indicazioni per lo svolgimento di più esercizi e combinazioni da mostrare a tutti in modo da essere assimilate in pochissimi secondi e riprodotte dopo aver ognuno cercato un compagno. Il livello è altissimo: sono presenti agonisti da ogni parte d'Italia, di ogni categoria, campioni del mondo di Kumite e di Kata, nonché grandi maestri a partire dal M° Shirai, Naito, Perlati, Fugazza, Contarelli, e moltissimi altri che non cito non perché meno importanti.

La collaborazione tra praticanti è assoluta, ognuno è rispettoso dell'altro e riesco ad allenarmi serenamente senza nessun tipo di tensione, nonostante il kumite sia spinto al limite. Mi sento a mio agio. Il M° Shirai spiega i concetti di Atashiwai e di Tameshiwai: comprendo che il primo ha il significato del combattimento reale, cioè comprendente il concetto di vita o di morte. Il mio colpo deve arrivare e salvarmi la vita prendendosi necessariamente quella del mio avversario. Non ci sono mezzi termini.

Lorenzo

Tameshiwai invece ha come idea sempre il colpo definitivo ma rapportato alla pratica quotidiana: assoluto controllo. Di per sé la differenza può sembrare sottile ma la mia modesta esperienza mi porta a credere che in realtà sia abissale. Se combatto con l'idea di tameshiwai, il mio spirito è ribollente ma tranquillo, cosa che non può accadere, perlomeno a chi non ha molta esperienza, se combattessi con l'idea di prendere la vita del mio avversario, considerando il fatto che bisogna esserne in grado ed avere il giusto stato d'animo al momento opportuno.

Nel frattempo vedo le dimostrazioni di ju-kumite di vari

..sono presenti agonisti da ogni parte d'Italia, di ogni categoria, campioni del mondo di Kumite e di Kata, nonché grandi maestri a partire dal M° Shirai, Naito, Perlati, Fugazza, Contarelli...

grandi maestri e rimango come al solito piacevolmente sorpreso e soddisfatto e mi rendo conto di quanto bisogni lavorare con costanza per raggiungere certi livelli.

Veniamo poi divisi per gradi e io lavoro con gli agonisti primi dan, sotto la supervisione del M° Naito e del maestro De Bartolomeo, l'attuale campione del mondo di Ju-kumite. Noto che nonostante il titolo non c'è termine di paragone con il maestro Naito, che, più volte e con assoluta tranquillità, almeno per quello che ho potuto constatare, lo ha messo in seria difficoltà senza far trasparire nessun genere di emozione o altro di percepibile.

Come sempre, sento durante gli stage una energia diversa: riesco a lavorare in armonia con il mio corpo liberandomi della maggior parte delle rigidezze muscolari ed il mio karatè si trasforma in qualcosa di differente dal solito, molto più dinamico. Sento di portare tecniche veloci per quanto complesse e consecutive, senza perdere il giusto kime.

Lo stage volge al termine e non riusciamo a fare una foto con il M° Shirai, ma ne scattiamo una del nostro gruppetto altrettanto valida con il M° Fugazza, così, tutti soddisfatti ed ognuno con le sue vicissitudini ed ammaccature come ricordo, ci avviamo verso le rispettive case.

Oss

Lorenzo.

Il Dojo

Alcune tecniche di karate

Il rapporto fra paura e reazione, un elemento indispensabile nella difesa personale

La nostra vita è un viaggio parallelo con la paura, spesso condizionato da questo elemento, che ci porta ad operare scelte nei diversi ambiti e contesti del quotidiano, che molte volte non sono razionalmente elaborate.

Lo scopo del nostro viaggio, spesso diviene quello di competere con la o le paure, al fine di liberacene, ritenendo così di essere più forti e pronti a superare tutte le prove che la vita ci pone dinnanzi.

Ciò in parte è verosimile ma non dobbiamo dimenticare che l'elemento della paura è indispensabile per affrontare situazioni di pericolo. Il pericolo è traducibile nella dimensione della minaccia, la paura è una reazione ad essa, senza la paura non c'è la reazione, quindi siamo in balia della minaccia, per cui è intuibile come sia indispensabile trovare una convivenza serena con essa. Possiamo quindi concepire l'emozione della paura, come un sistema interno di difesa personale, specializzato, che ci permette di modulare una risposta nei confronti di un evento percepito come minaccia, in maniera più sicura ed efficace, amplificando la nostra attenzione e le nostre reazioni.

Provare paura significa essere in grado di valutare la pericolosità, di un oggetto, di un elemento naturale o artificiale, di una persona o di un animale, di una situazione od evento.

La razionalità, invece, ci permette di "controllare" queste reazioni istintive permettendoci di poter valutare e comprendere la reale pericolosità di una minaccia (l'incendio di vaste proporzioni ci impaurisce, la candela accesa no). Per contro l'uomo ha più paure di qualunque altro essere vivente sul pianeta, perché è maggiormente inadatto alla sopravvivenza, in quanto gli mancano molte delle caratteristiche biologiche che permettono agli animali di sopravvivere in ambienti altamente competitivi sia sul punto di vista climatico, ambientale, alimentare ecc….

Questa nostra inadeguatezza probabilmente, ci ha portato ad un maggiore sviluppo delle caratteristiche cerebrali rispetto a quelle fisiche, dandoci così la capacità di poter analizzare, catalogare, comprendere una ampia casistica di paure amplificando la possibilità di prevedere e prevenire, compensando così le nostre debolezze con una maggiore attitudine alla previsione, dove la destrezza di "fiutare" il pericolo è così divenuta una vera e propria abilità legata alla nostra sopravvivenza.

L'azione concreta del sistema della paura si manifesta con il predisporci al pericolo in anticipo rispetto alla nostra capacità di comprendere quale sia la minaccia.

Questo sistema di neuro-trasmettitori non coincide con l'eventuale esperienza della paura, questo è preposto a poter percepire il pericolo e produrre delle reazioni che aumentino la nostra probabilità si sopravvivenza nei confronti di una situazione

pericolosa. Quindi è chiaro che si tratta di comportamento difensivo che si è sviluppato indipendentemente dalla nostra parte razionale e cosciente al di là della consapevolezza di provare paura.

E' quindi necessario chiarire, che la nostra capacità di provare la paura come emozione è una evoluzione che riguarda esclusivamente l'essere umano e la complessità del suo sistema neuronale, che da un lato ha uno scopo difensivo e dall'altro ci crea la coscienza della paura. Questa emozione ci fa spesso vivere in stati ansiosi e di disagio e condiziona la nostra esistenza senza un reale significato ed utilità nella quotidianità in cui viviamo.

L'essere in conflitto con la paura pone un limite alla sua utilità, in quanto la coscienza può opporsi al sistema atavico andando ad inibire la reazione di emergenza bloccando le due risposte possibili: la lotta o la fuga, oppure ci induce a risposte eccessive nei confronti di minacce inesistenti (eccessi di ansia). D'altro canto la potenza cognitiva pone l'uomo in una posizione tale da poter prevedere, prevenire e temere elementi che gli animali non possono rendere concettuali. Indipendentemente dalla reazione di fuga e lotta, la paura pone il nostro corpo nelle migliori condizioni psicofisiche per affrontare la minaccia.

È interessante porre l'attenzione, anche su come le risposte fisiologiche del nostro organismo stimolate dalla paura, si ripercuotono sulla nostra voce, tanto che è chiaramente distinguibile con specifiche caratteristiche fisiche delle onde sonore che emettiamo nelle diverse situazioni, proprio come fanno gli animali (importanza del linguaggio verbale e non verbale). I tracciati sonografici chiariscono in maniera chiara la differenza tra una voce normale e una voce condizionata dalla paura, e/o da altre emozioni. In particolare si evidenziano variazioni di ritmo (tempo di emissione dei suoni, tempo delle pause) dovute alla respirazione superficiale, variazioni del timbro che si sposta in un ambito acuto e stridulo con tendenza ad una voce gridata, poco stabile con un chiaro tremore che manifesta chiaramente insicurezza.

In base a queste caratteristiche la voce della paura viene codificata con estrema facilità da chi ascolta (percentuale di riconoscimento 72,8%) assieme alla voce collerica (percentuale di riconoscimento 77,4%)

Fonte Anolli e Ciceri, La voce dell'emozioni, cit..

La paura presenta diverse gradazioni, distinte in base al diverso grado di attivazione, caratterizzate d'altrettante diverse forme di controllo, per cui le risposte ad una minaccia non sono sempre univoche e uguali per ogni individuo, ma sono variabili in relazione a molteplici fattori come ad esempio l'esperienze piuttosto che le sensibilità personali.

Da tutto quello scritto fino ad ora, si evince che la paura è un elemento indispensabile per potersi difendere efficacemente e che ci permette di modulare una risposta alla minaccia, completa sia dal punto di vista fisiologico, mentale, verbale, non verbale, tecnico e tattico. È quindi chiaro che è indispensabile non assuefarsi alla paura per non ridurre la possibilità di risposta ad una minaccia ripetuta e allo stesso tempo è necessario superare la fase di

sensibilizzazione alla paura (per vivere serenamente), senza però affidare completamente alla razionalità il compito di risposta ad un pericolo, perché in questo caso si potrebbe ricadere nel sottovalutare la situazione.

In conclusione se fossimo animali non avremmo grosse difficoltà nel porre in essere una difesa personale efficace, poiché questa sarebbe governata esclusivamente dal nostro istinto e dalle diverse esperienze maturate nei confronti di diverse minacce alle quali siamo sopravvissuti. Avremmo sempre la stessa intensità di risposta alla medesima minaccia dove il principio principe è legato puramente alla regola mors tua vita mea, nel quale il predatore deve uccidere per vivere e la preda deve fuggire sopravvivere o per meglio dire sopravvivere per perpetuare la conservazione della specie.

Ma essendo esseri umani fatti di razionalità e coscienza che prevale sulla nostra istintività e che caratterizza la nostra evoluzione, avendo regole etico morali che ci pongono dei limiti d'azione perché è la nostra società civile ce le impone; purtroppo la nostra capacità di reazione ad una minaccia è più complessa e spesso meno efficace, proprio in relazione ai molteplici vincoli che governano le nostre azioni nella società.

Quindi è indispensabile imparare a convivere con la paura, mantenendosi in un costante equilibrio fra fase di sensibilizzazione e fase di assuefazione per poter vivere serenamente e con tranquillità senza essere esposti a minacce prive di risposta, con risposta inefficace al fine di poter sopravvivere o risposte eccessive a minacce di scarsa entità.

Bibliografia:
- Marina Rita Ciceri
"La Paura" editrice il Mulino collana "Farsi un'idea";
- Diana Nardacchione
"Psicologia per l'autodifesa femminile" editrice Il dito e la luna, collana "Le scelte delle donne"

Christian

Lorenzo e Christian al corso di autodifesa

Christian

I numeri giapponesi

I NUMERI NELLA CULTURA

La numerazione come la conosciamo oggi ci è arrivata attraverso la cultura araba che la apprese dalla vicina India. Smessi i numeri romani, utilizzati solo in determinate situazioni, l'occidente cominciò così a utilizzare i numeri arabi come base della matematica moderna. Ogni nazione ha poi espresso il suo modo personale di rappresentarli ed enunciarli. In Giappone ad esempio...

I NUMERI GIAPPONESI

Molte volte è capitato che a qualche allievo fosse stato richiesto di dare comandi a tutti gli atleti sul tatami o solo ad altri allievi del suo corso. Spesso ciò è stato svolto nel migliore dei modi, qualche volta, qualcuno degli allievi non ricordava tutti i numeri in giapponese ed è dovuto ricorrere all'utilizzo della numerazione in lingua italiana. Nessun problema, l'allenamento si può svolgere benissimo anche in questo caso.

Tuttavia, per conoscere anche questo aspetto della cultura del sol levante ecco un elenco dei principali numeri in lingua giapponese.

I NUMERI CARDINALI

Cominciamo dai numeri da 1 a 10: *Ici* (1), *Ni* (2), *San* (3), *Sci* (o *Ion*) (4), *Go* (5), *Roku* (6), *Scici* (o *Nana*) (7), *Haci* (8), *Kyu* (9), *Ju* (10). Non spaventi il seguito della numerazione perché invece è molto semplice: 11 è enunciato come 10-1. Quindi diremo *Ju-Ichi* per dire 11, *Ju-Ni* per il 12, *Ju-San* per il 13 e così via.

In maniera leggermente diversa diremo il numero 20 che sarà 2-10: ***Ni-Ju***. Quindi 21 sarà *Ni-Ju-Ichi*, 22 *Ni-Ju-Ni*, 23 *Ni-Ju-San* e così via fino a 29. Proseguendo utilizzeremo la stessa regola fino a 99. 44 sarà Shi-Ju-Shi, 87 Hachi-Ju-Scici tanto per fare qualche esempio.

Un Ideogramma giapponese

Continuando 100 sarà *Hiaku*, 200 *Ni-Hiaku*, 300 *San-Hiaku* eccetera. 1.000 è enunciato ***Sen***, 10.000 ***Ici-man***, ricordando che in giapponese non esiste il termine per indicare "un milione" i milioni sono espressi in unità di diecimila, perciò 1.000.000 sarà ***Hiaku-man*** = 100 unità da diecimila. 100.000.000 si dice ***Icioku.***

I NUMERI ORDINALI

Per formare i numeri ordinali in Giappone si aggiunge il suffisso -*ban* al fondo del numero cardinale corrispondente. Primo è *Ici-ban*, secondo *Ni-ban*, terzo *Sam-ban*, quarto *Shi-ban*, quinto *Go-ban*.

Ici
Ni
San
Sci
Go
Roku
Scici
Haci
Kyu
Ju

FRAZIONI

Un quarto è *Iombun-noici*, un terzo S*ambun-noici*, mezzo H*ambun* e tre quarti *Iombun-nosan*.

CLASSIFICATORI

Esiste in giapponese una particolare categoria numerale detta dei classificatori. Questi classificatori non sono altro che termini che indicano una qualità o una quantità legata a un oggetto e vengono usati solo per le cose (mai per le persone o gli animali). In italiano questo concetto si avvicina all'uso di alcuni sostantivi che non sono mai preceduti da un numero, per esempio noi diciamo *"tre paia di pantaloni"* invece di *"tre pantaloni"*. Quando si parla di quantità di qualunque tipo è importante porli tra il numero e il sostantivo.

Ad esempio 1, è *Hitotsu* (ricordate come cominciano tutti i dojo kun ?), 2 è *Futatsu*, 3 è *Mittsu*, 4 è *Iottsu*, 5 è *Itsutsu*, 6 è *Muttsu*, 7 è *Nanatsu*, 8 è *Iattsu*, 9 è *Kokonotsu* e 10 è *Too*.

Per numeri superiori a 10 si indica il numero ordinale seguito dal suffisso *-ko*.

Per fare un esempio comune la frase "mi dia una mela, per favore" si dirà *"ringo o hitotsu kudasai"* (letter. "mela-o-una per favore").

CALENDARIO

I mesi dell'anno non posseggono un proprio nome e vengono semplicemente elencati numericamente. Si combina il numero ad es. *"Ici"* ed il termine mese *"Gatsu"*. Così gennaio è *Ici-gatsu*, febbraio *Ni-gatsu*, *marzo San-gatsu* eccetera.

Per indicare invece la data si usa il numero cardinale seguito da *"nici"*. Oggi è il 10 ottobre diventa: *"ju-gatsu ju-haci nici des"*...chiaro no ?

Luigi

Una riproduzione di un paesaggio del Giappone medioevale

Il Monte Fujiyama

I Comandi nel saluto

I COMANDI NEL SALUTO

Ecco un breve elenco dei comandi da pronunciare al momento del saluto, che potrà tornare utile a tutti gli allievi che stanno crescendo di grado. L'elenco non è completo di tutti i comandi e dei loro significati simbolici, (un elenco completo comparirà in un prossimo numero della rivista) ma solo di quelli più comunemente usati.

"Seiza", richiama tutti gli allievi sul tatami che sono già in posizione Musubi-dachi a sedersi. Al comando si piega prima la gamba sinistra poi la destra, quindi le ginocchia toccano il terreno una dopo l'altra mentre i piedi, con le piante rivolte verso l'alto formano un incavo in cui ci si siede.

"Mokuso" si chiudono gli occhi e ci si concentra sull'allenamento che ci apprestiamo a sostenere: la respirazione è lenta e profonda.

"Mokusho Yame" richiama tutti alla massima attenzione, occhi nuovamente aperti pronti per il saluto chiamato*"Zarei"*: *"Shomen ni rei"* (saluto in avanti rivolto al maestro fondatore), *"Sensei ni rei"* (saluto al maestro del dojo) e *"Otagai ni rei"* (saluto reciproco).

Da inginocchiati la schiena che è diritta si piega in avanti mentre le mani che sono appoggiate alle cosce si appoggiano sul terreno davanti a sé prima con la sinistra e poi la destra per poi ritornare nella posizione precedente invertendo la sequenza. Questo gesto ha, tra gli altri, il significato di esprimere la serietà con la quale gli allievi si impegnano a seguire e rispettare le istruzioni dei maestri che si accingono ad istruirli all'arte del Karate.

Un Tempio in Giappone

"Kiritsu" richiama tutti a rimettersi in piedi ritornando nella posizione di partenza Musubi-dachi.

Al termine si esegue un ulteriore saluto in piedi detto *"Ritsurei"* con talloni uniti e punte aperte, busto e testa eretti, le braccia distese lungo le cosce, le dita serrate e, (solo dopo che la mente è calma e consapevole) il busto si piega in avanti per ritornare in posizione eretta.

La parola *"Oss* che viene pronunciata (abbreviazione da *"Onegai shimasu"* cioè "onorato di imparare con voi") esprime oltre che saluto al maestro solitamente anche approvazione e conferma.

Luigi

la filosofia racchiusa nel saluto dovrebbe estendersi anche a tutti gli aspetti quotidiani. Il Rei offre l'occasione di riflettere circa il comportamento da tenere anche fuori dal Dojo.

Verso nuovi traguardi...

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. 12 Maggio 2010

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

Dojo Kun Karate
Via Zoni, 2
40133 Bologna