

IL SALUTO E IL SUO SIGNIFICATO

Non bisogna dimenticare che il Karate comincia con il saluto e termina con il saluto. In questa, all'apparenza semplice frase che costituisce il primo dei Venti Precetti della Via al Karate del M°Gichin Funakoshi, sta il cuore del Karate-do, più specificamente costituisce lo spirito e la cultura orientale e di quella giapponese in particolare. Cultura che noi occidentali praticanti di Arti Marziali tentiamo giorno per giorno, tramite l'allenamento e il contatto con una realtà così diversa, di fare nostra e di mettere in pratica, nella sua apparente semplicità.

-REI-

Il termine giapponese che indica il saluto è **REI**, una parola che porta con sé l'immagine dei formali rituali di saluto, della inflessibile cortesia e etichetta dei giapponesi, ma che nell'ambito del Karate forse raggiunge la sua espressione più profonda. Il saluto del Karateka è il simbolo della propria intenzione a percorrere e praticare la via, il "**DO**", nella dedizione verso il proprio Maestro, e nel rispetto verso i propri compagni.

Secondo le circostanze vengono utilizzate diverse forme di saluto, che possono essere riassunte come segue.

-**SHIZEN NI REI** saluto allo spirito protettore del Dojo, all'altare o agli antenati;

-**SHOMEN NI REI** saluto verso il punto più importante del Dojo;

-**SHIHAN NI REI** saluto ad un maestro di grado molto elevato;

-**SENSEI NI REI** saluto al Maestro;

-**SENPAI NI REI** saluto verso l'allievo più anziano di grado;

-**OTOGAI NI REI** saluto reciproco tra i praticanti.

-SEIZA-

L'inizio e la fine della lezione è caratterizzato dal saluto, i praticanti si allineano davanti allo **Shomen** e all'ordine di **SEIZA** (che origina dagli ideogrammi di **SEI** "corretto", e **ZA** "seduto") ci si inginocchia seduti sui talloni, quindi si recita la regola del "**Dojokun**" ed infine ci si inchina a salutare lo **Shomen** e poi il **Sensei**.

L'inchinarsi ha molteplici significati, sia dal punto di vista degli allievi che del Maestro: ogni allievo infatti ringrazia il proprio Maestro e si dichiara pronto ad impegnarsi e seguire i suoi insegnamenti con tutte le proprie forze. Il Maestro nell'inchinarsi agli allievi si dichiara sempre disposto ad insegnare e ad aiutarli.

Nella posizione di "**SEIZA**" la schiena è dritta, il mento leggermente arretrato, le mani sono appoggiate sulle cosce e soprattutto occorre essere rilassati, ma non troppo, perché nella pratica del karate non si deve mai essere "troppo" rilassati.

-MOKUSO-

La mente deve essere sempre pronta e vigile, per questo durante il **MOKUSO** (che origina dai ideogrammi di **MOKU**, "silenzio", e **SO**, "pensare") al contrario che molti credono e cioè che la meditazione serve a vuotare la mente (sia chiaro, in alcune situazioni è così), **Mokuso significa invece diventare pienamente coscienti dei propri pensieri, aspirazioni e desideri.**

L'ideogramma **SO**, infatti, contiene parti che significano occhio e mente, che messi insieme significano "guardare nel proprio cuore".

All'inizio della lezione, il **Mokuso** dovrebbe servire infatti a lasciare fuori (soprattutto oggi) la realtà esterna, tanto diversa e fuorviante da quella che ci si impegna a vivere nel **Dojo**: bisognerebbe riaprire gli occhi alla fine di questo **Mokuso** con lo spirito rinnovato, pronto, e con l'intento di vivere appieno una lezione da vero karateka.



-OSS-

Un altro termine che completa il cerimoniale del saluto di inizio e fine della lezione, ma che è utilizzato quotidianamente nella pratica del Karate, è la parola "**OSS**".

Il termine originario era **OSU**, utilizzato per esprimere più cose che vanno dal saluto, al commiato, al grazie o come segno di comprensione a una spiegazione del Maestro.

L'ideogramma che raffigura l'**O** significa "spingere" e simbolizza il massimo dello sforzo che si è in grado di dare. Il suffisso **SU** significa "perseverare tenacemente". **OSU** è dunque un impegno morale a far sempre del proprio meglio e a perseverare nel tempo. **SU** da solo, "significa stare in silenzio" e questo carattere è composto da due radici che si chiamano "lama" e "cuore". Il concetto perseveranza dei giapponesi comprende quindi l'idea di rimanere in silenzio anche se il cuore viene passato da una lama, considerando più ampiamente la vita e le sue molteplici difficoltà, può intendersi come "lo passo attraverso la sofferenza".

Il karate è un Arte che ritiene una gran parte di autoriflessione, e l'autoriflessione ha più a che fare con profonde verità apprese direttamente strada facendo che con premi o gratificazioni estemporanee. Ogni volta che pronunciano **OSS** o **OSU**, ricordiamoci quindi che è un impegno a lavorare intensamente, e a perseverare consapevoli che stiamo facendo qualcosa per noi stessi e non per avere gloria, riconoscimenti e onori.

Se ogni volta che pronunciamo questa parola ci sentiamo onesti nel cuore ed orgogliosi di noi e di quello che facciamo, allora possiamo pensare di essere sulla strada giusta.

Donato Cannone

Istruttore Fijlkam Karate