

## **Il Karate che cos'è**

Oggi il karate si presenta al pubblico come pratica sportiva basata sul combattimento senza armi, è in realtà un'espressione complessa della civiltà orientale. Tutti i popoli del mondo hanno sviluppato, ad un certo momento della loro storia, una cultura del combattimento; ma nella loro mentalità i popoli dell'oriente non dimenticano che l'addestramento al combattimento è una preziosa forma educativa e vollero mantenerla nelle espressioni fisiche e morali. Si può riassumere che il Karate è un'arte; una disciplina che si applica a mani nude che rafforza il corpo e lo spirito e di origine giapponese.

## **Il Karate è un'attività completa ed una filosofia di vita.**

Dal punto di vista della formazione fisica del Karate, usando i 4 arti indistintamente e un'infinita varietà di posture e schemi motori, risulta una delle pratiche sportive più complete. Praticare questa disciplina contribuisce ad irrobustire la struttura ossea, articolare e muscolare. E' un'eccellente esercizio per la coordinazione, insegna la respirazione diaframmatica(naturale), sviluppa un'eccezionale prontezza di reazione e un grado elevato di attenzione, offre tecniche di parata e attacco a corta e lunga distanza, tecniche di spazzata e proiezione, leve articolari alle articolazioni, è una delle discipline più complete in assoluto. Insegna il rispetto per gli altri e per il mondo che ci circonda, sviluppa grande autocontrollo ed equilibrio psicofisico. Si può praticare karate con il piacere della mente e del fisico, per tutti gli anni della vita, continuando a sommare benefici. Una delle caratteristiche più singolari del Karate è che può essere intrapreso da chiunque, giovane o vecchio, forte o debole, maschio o femmina. Il Karate non è semplicemente Sport. In questa disciplina non ci sono limiti di età e si continua a praticare perché non si finisce mai di imparare. Tante sono le motivazioni per cui si sceglie di praticare il Karate, così come tante sono le cause che ancora tengono lontane le persone da questa disciplina. E', infatti, ancora oggi forte la convinzione che arte marziale sia sinonimo di violenza, che il fare karate significhi diventare aggressivi, litigiosi,

troppo sicuri di sé, quindi pericolosi. Nella pratica del Karate si educa l'allievo a coltivare un sentimento importante: il rispetto. Questo atteggiamento è presente e costante in ogni momento dell'allenamento ed insegnato sin dalla prima lezione. Si parla del rispetto per il luogo (DOJO), per il Maestro (colui che ci guida), per i compagni ( amici con cui condividere gioie e fatiche). La prima forma con cui tutto ciò viene esteriorizzato è il **saluto**. Ogni lezione inizia e termina con il saluto : un vero e proprio rituale. Ci si pone in riga, in ordine e silenzio. Il kimono in ordine, le mani ben distese lungo i fianchi. L'atteggiamento è serio, attento e concentrato.

*Donato Cannone*  
*All.re FIJLKAM Karate*