Analisi comparata dei movimenti dei Kata Pinan e loro interpretazione

INDICE

Prefazione pag.2

Capitolo Primo
Cenni Storici

1.1 Lo Shorin/Shorei pag.3
1.2 Lo Shorin
1.3 Alcuni riferimenti storici sulla segretezza del Tode
1.4 Lo Shuri-Te e Tonari-Te pag.4
1.5 Il karate come elemento distintivo della tradizione di Okinawa pag.5
1.6 Il Tode Shorin viene portato in Giappone

Capitolo Secondo
Analisi critica deli adattamenti del Tode di Okinawa

2.1 Le pressioni politiche;il Dai Nippon Butokai pag.10
2.2 Questioni di "stile" pag. 11
2.3 Sport Karate - Goshin Karate Jujtsu pag. 12

Capitolo Terzo
Metodologia di lavoro

3.1 Le finalita e la metodologia di questa "Analisi Comparata" pag. 14
3.2 La scelta dei Pinan
3.3 I Pinan Kata: cenni storici
3.4 Gli stili considerati pag. 15

Bibliografia pag.16
Glossario pag.17
Genealogia pag.18

PINAN NIDAN pag.19

PINAN SHODAN pag. 33

PINAN SANDAN pag. 41

PINAN YONDAN pag. 49

PINAN GODAN pag. 61

Analisi comparata dei movimenti dei Kata Pinan e loro interpretazione

Prefazione

"Un kata ogni tre anni", recita un adagio caro a tutti gli insegnanti di karate. Il Wadoryu propone ai suoi seguaci 16 kata e quindi per studiarli tutti bisognerebbe praticare per 48 anni almeno tre volte alla settimana e di conseguenza diventa enorme la mia presunzione di parlare anche di kata di altri stili visto che al momento della redazione ho solo 50 anni di età! Ma la voglia di capire è più grande della presunzione e quindi mi sono cimentato nello studio delle cose che accomunano e dividono gli stili di karate.

Come area di riferimento ho scelto quella Shorin e i tre stili che a mio avviso sono rappresentativi dell'evoluzione del karate di Okinawa.

Il lignaggio Shorin Matsubaiashi del M° Nagamine è, forse, quello che ha mantenuto le forme più vicine agli originali degli inizi del 1900 e quantomeno sono disponibili testi e filmati che lo descrivono per bocca dello stesso fondatore. Inoltre questo stile trasmette anche elementi del Tomati-Te

Il M°Funakoshi nel 1922 si trasferì a Tokio per propagandare il To-De, l'arte cinese del combattimento elaborata ad Okinawa, e inizio ad insegnare lo Shorin d lignaggioi Shuri-Te. Il Maestro ha lasciato dei documenti molto interessanti che descrivono i cambiamenti introdotti nello stile.

Lo Shotokan non ha bisogno di presentazioni ed è l'evoluzione del Funakoshi Ryu che si è adattato alla mentalità giapponese e si è evoluto, nel dopoguerra, nel gesto atletico e sportivo.

Il Wadoryu, lo stile che pratico, ha delle peculiarità che lo identificano come figlio "degenere" dello To-De insegnato dal M° Funakoshi ma grazie al lavoro di ricerca, di sintesi e di interpretazione alla luce del jujitsu operato dal M°Otsuka, ha raggiunto l'autonomia stilistica.

Non credo che esista una primato fra gli stili di karate nonostante le parole di molti Maestri, anche caposcuola, che lo affermano per il loro, ma rammaricarsene sarebbe come lamentarsi della pubblicità sulle televisioni commerciali. Il karate conta milioni di praticanti ed è un business che quei maestri non si sono lasciati sfuggire coagulando intorno al loro il maggior numero di iscritti paganti.

Alcuni Maestri hanno divulgato in libri e video il loro sapere permettendo cosi uno studio comparato. Altri preferiscono tenere tutto nascosto per continuare, a parole, la trasmissione dell'arte a sostenere la priorità del loro insegnamento richiedendo dagli allievi la cieca adesione.

Il karate si impara nel Do-Jo e il nostro insegnante non può essere sostituito da nessun un libro o video , ma oltre alla pratica, il praticante che ha superato l'aspetto sportivo, ha il dovere di approfondirne la conoscenza della storia e della teoria.

Il karate è sotto gli occhi di tutti. Un maestro che esegue un kata non può nascondere nulla e lo esegue mostrando quello che ha capito. Sta a noi praticanti sviscerare ciò che ci viene proposto alla luce delle proprie esperienze e dei propri studi ponendo ai Maestri e a noi stessi una sola semplice domanda: perché?

Maurizio Orfei

CAPITOLO PRIMO

CENNI STORICI

1.1 Lo Shorin/Shorei

Coloro che hanno scritto sul Karate, identificano due correnti storiche principali del karate di Okinawa: lo Shorin e lo Shorei. Probabilmente queste due parole indicano, con la pronuncia modificata, la stessa parola cinese Shaolin che, in tempi diversi è stata utilizzata per rappresentare l'arte cinese del combattimento.[1] In particolare, sembra che il termine Shorei fosse riferito specificatamente al tempio Shaolin situato nella provincia cinese del Fujian.

Lo Shorin sembrerebbe legato allo Shaolin del Nord ed era caratterizzato da tecniche veloci e agili; lo Shorei sarebbe l'eredità dello Shaolin del Sud con tecniche potenti e posture molto solide.

Dallo Shorei deriverebbe il Naha-Te, l'arte di combattimento elaborata nel villaggio di Naha con quasi sicure influenze da parte delle 36 famiglie cinesi di Kume, residenza di una delegazione cinese permanente in Okinawa.

1.2 Lo Shorin

Lo Shorin ha trovato una duplice elaborazione nei villaggio di Shuri e di Tomari grazie alle conoscenze riportate dagli stessi isolani di ritorno da viaggi in Cina e anche dalla trasmissione operata dai molti esperti cinesi in incognito, probabilmente incaricati di missioni di spionaggio sia nei confronti dei propri connazionali che della classe dirigente locale.

Presumibilmente lo Shuri-te e il Tomari-te hanno avuto storicamente come fonte comune "Tode" Kanga Sagukawa (1782-1862)[2] e i suoi allievi diretti, ma, dopo la diffusione del karate liberato dalla segretezza, c'è stata da parte degli studiosi la necessità di costruire una storia certa di questa disciplina. Questo ha portato ad una ricerca delle fonti che purtroppo sono scarse e il più delle volte trasmesse oralmente[3].

1.3 Alcuni riferimenti storici sulla segretezza del Tode

La derivazione cinese del Tode di Okinawa è certa; incerte sono le linee di trasmissione di questa conoscenza.

Il Giappone aveva annesso l'isola nel 1600 tollerando la presenza di un delegazione cinese e i rapporti che gli isolani avevano con la stessa Cina. Questo avveniva per la necessità del Giappone di avere un porto franco per poter scambiare merci con il resto dell'oriente vista la chiusura agli stranieri operata dallo shogunato.

I giapponesi invasori del clan Satsuma veniva considerati come ospiti non graditi ma tollerati, vista la libertà di commercio che lasciavano agli isolani che continuavano ad avere intensi rapporti culturali e politici con la Cina, e l'equivalente delle nostri "carbonari" risorgimentali, si nascondevano nel segreto della vietata pratica marziale.

Nello stesso periodo, a seguito della caduta della dinastia Ming, moltissimi ex funzionari cercarono rifugio nei paesi vicini e anche nelle isole Ryukyu che erano un principato

[1] Tokitsu *Storia del Karate pag. 94*
[2] Tokitsu *Storia del Karate pag 39*
[3] McCarthy *Bubishi pag. 32 e seg.*

tributario della stessa Cina, e anch'essi attendevano il momento opportuno per la riscossa.[4]
Sembra che una teoria simile possa essere ipotizzata per quello che riguarda il tempio di Shaolin nella provincia di Honan. Secondo la leggenda, questo è punto di nascita delle arti marziali derivanti dai movimenti rigeneranti insegnati da Bodidharma ai monaci del monastero; verosimilmente in diversi periodi nei tempi si rifugiarono guerrieri e funzionari militari del principato sconfitto che si integrarono con i monaci scambiandosi le rispettive conoscenze.[5]
Forse è questo il motivo che nei racconti sul karate delle origini troviamo viandanti, pescatori, indigenti cinesi che vivono ai margini della società okinawense che di nascosto insegnano a pochi eletti kata come il Wanshu e Bassai ancora oggi praticati. Il gesto ricorrente nello Yoi di certi kata, la mano sinistra aperta che copre il pugno destro, rappresentano il "sole e luna" e la lettura cinese dei kanji che li identificano è "Ming". Questa forma di saluto veniva utilizzata per identificare i "patrioti" fedeli alla decaduta dinastia.
A sostegno di questa ipotesi, bisogna considerare che la cosiddetta "rivolta dei boxer" dei 1900 in Cina, fu chiamata cosi in quanto i sovversivi o patrioti, secondo il punto di vista, si erano organizzati nelle palestre di Wushu. Una delle prime precauzioni che presero i regimi successivi, fu quella di chiudere tutte le scuole di arti marziali per poi riaprirle qualche tempo dopo, adattate secondo la politica culturale dei regimi.
Solo intorno al 1900 il Tode di Okinawa, a seguito della integrazione politica con il Giappone della nuova era, cominciò a perdere la necessità della segretezza e fu possibile la divulgazione di questi sistemi di lotta.

1.4 Lo Shuri-Te e Tomari-Te

Le origini nello Shorin sono i frammenti dello Shaolin Settentrionale che portati ad Okinawa da quegli incaricati militari cinesi e dagli stessi isolani di ritorno dai loro viaggi in Cina e furono interpretati in maniera autonoma e portarono ad una identificazione territoriale di due sistemi di lotta legati ai villaggi di Shuri, dove risiedeva la nobiltà, e di Tomari, poco distante ma più prettamente agricolo. Oltre che alla necessità della segretezza, anche nelle differenze di censo possiamo identificare le cause di queste diverse elaborazioni. Ancora intorno alla fine del 1800, Choki Motobu di estrazione nobiliare, dovette insistere per poter combattere contro un lottatore di nome Komesu Magii di estrazione popolare, in quanto quest'ultimo si rifiutava di farlo rendendosi conto delle conseguenze che poteva subire se avesse procurato dei danni ad un rampollo della nobiltà[6].

Un personaggio di rilevo del Tomari-Te fu Matsumora Kosaku (1820-1898) chiamato in cinese Yuikan; si racconta che intorno ai vent'anni, riuscì a battere uno spadaccino Satsuma, i prepotenti invasori giapponesi, con un straccio bagnato dentro il quale aveva avvolto dei sassi e con un sapiente uso del Tai Sabaki. Questo episodio conferma la necessità della segretezza di chi si allenava a combattere e dei rapporti che intercorrevano fra i nativi e i Giapponesi[7]

[4] McCarthy *Bubishi pag. 95-96*
[5] Svatev-Kolle *Dim-Mak pag. 41 e seg.*
[6] Nagamine *I grandi Maestri di Okinawa pag.111 e seg.*
[7] Nagamine *I grandi Maestri di Okinawa pag.54 e seg.*

Vengono rintracciate nel Tomari-Te delle influenze con le danze popolari tradizionali Odori che sembra siano state uno dei veicoli per tramandare le gli schemi dei kata che a loro volta hanno modificato le danze stesse.

Ararakiki Ankichi (1899-1927) originario di Shuri ma che aveva avuto come insegnanti di scuola esperti di Tomari, divenne un praticante a sua volta ed è ricordato per le sue doti di danzatore tradizionale oltre per i suo micidiale Tsumasaki Geri, calcio con la punta delle dita[8].[9]

Per entrambe le elaborazioni, Shuri e Tomari, vale il principio che ogni singolo esperto elaborava un suo proprio metodo di lotta con pochissimi allievi se non addirittura da solo. La qualifica di "esperto" se la guadagnava sul campo battendo altri compaesani che non erano a conoscenza delle tecniche segrete del Tode. Si narra di sfide fra esperti risolte con sguardi e posture in quanto i contendenti, avendo accertato nell'altro la conoscenza dell'arte e riconoscendosi come appartenenti a sette che seguivano la stessa ideologia, non avevano ragione di battersi, anzi scambiavano le loro esperienze "segrete"[10].

Nello Shuri-Te viene identificata una tradizione tecnica più essenziale in quanto legata a personaggi pubblici che avevano avuto rapporti con la Cina. Ad esempio si racconta che una figura come "Tode" Kanga Sagukawa (1782-1862), era incaricato dal re di Okinawa di assistenza al capo della sicurezza della nave che trasportava i tributi diretti in Cina e che subendo un attacco da parte dei Waka, i pirati, difendesse strenuamente il battello e l'equipaggio. Questi esperti erano riconosciuti come tali e godeva quindi di una certa notorietà e della possibilità di addestrare altri addetti alla sicurezza[11].

Bushi Matsumura (1797-1889) conosciuto dai cinesi come Wu Cheng Da e pietra miliare nella storia del karate, come uomo di palazzo, servì sotto tre re ed è stato il maestro dei più importanti maestri dei primi del Novecento[12]. Egli studiò con Sagukawa e si reco in Cina dove praticò lo stile Shaolin e sembra che avesse teorizzato che "la torsione più la velocità sono uguali alla vera potenza. Egli ottenne dal re di Okinawa il titolo di Bushi e fu incaricato di insegnare le arti marziali alla famiglia reale e di addestrare la guardia del corpo dello stesso re[13]

Il passo successivo fu la riunificazione di queste due correnti in un rinnovato Shorin Ryu che aveva accolto le principali prerogative dello Shuri-Te e del Tomari-Te.

Questo avvenne agli inizi del 1900 con l'elaborazione dei kata Pinan del M°Itosu e la divulgazione da parte dei maestri che, aderendo al nuovo corso politico di integrazione con il Giappone e alla sua modernizzazione, divulgarono i loro programmi tecnici e fondarono i primi Ryu (scuola), o come avrebbe preferito il M°Funakoshi, Fu (maniera) [14] di karate.

1.5 Il karate come elemento distintivo della tradizione di Okinawa

Narrano le cronache che le visite del principe ereditario ad Okinawa, furono l'occasione per mostrare le tradizioni dell'isola al fine di integrarsi con la con la storia dell'isola centrale del

[8] Nagamine *I grandi Maestri di Okinawa pag.123 e seg.*
[9] Funakoshi *Karate Jutsu pag. 25*
[10] Funakoshi *Karate-Do Il mio stile di vita pag.35 e segg.*
[11] Nagamine *I grandi Maestri di Okinawa pag.36 e seg.*
[12] Nagamine *I grandi Maestri di Okinawa pag.40*
[13] Alexander *Okinawa Isola del Karate pag.43 e seg.*
[14] Funakoshi *Karate-Do Nyumon pag. 29*

Giappone. Fra queste tradizioni fu mostrato il Tode e, sempre dal resoconto di questi commentatori, ottenne un grande successo.
I motivi di questo successo era di tre ordini: di opportunità politica, in quanto il Giappone voleva il controllo completo dell'arcipelago per la sua importanza strategica e, nello stesso tempo, la classe dirigente isolana voleva agganciarsi al treno della modernità portato avanti dal nuovo corso. L'altro argomento è di ordine culturale; Okinawa doveva farsi perdonare la doppia partita che per secoli aveva giocato con il Giappone e la Cina e presentava le sue tradizioni autoctone svincolate dall'antico vassallaggio. Il terzo motivo era l'interesse suscitato da questo sistema di preparazione al combattimento che non richiedeva attrezzatura specifica. Lo stesso Itosu sottolineò in suo scritto, le "Dieci lezionei di Tode", le caratteristiche di "spirito combattivo" che il karate esaltava[15].
La classe dirigente nipponica nell'intento di integrare questa lontana provincia propose altre dimostrazioni di quest'arte isolana e gli okinawensi furono ben contenti di assecondare questi desideri. Si resero disponibili alcuni maestri che oltre alla conoscenza del Tode fossero in grado di presentarlo adeguatamente alla "intelligentia" nipponica. Il M°Funakoshi, che oltre al dialetto parlava correttamente anche il giapponese, fu incaricato di organizzare queste dimostrazioni nel cuore del Giappone ottenendo un primo importante consenso da Jigoro Kano che definì il Tode "un arte onorevole"[16].

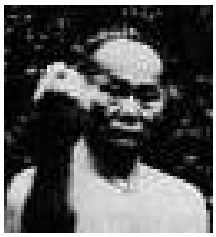
1.6 Il Tode Shorin viene portato in Giappone

Funakoshi Gichin (1868-1957)
Il Maestro, dopo una prima visita al Butokuden di Kyoto nel 1917 per familiarizzare il Butokukai al Tode[17], si trasferì a Tokio nel 1921 e nel 1922 pubblicò un primo libro con disegni e una successiva edizione del 1925 con foto che illustrava le posizioni di base e i kata del suo programma. Egli scelse con cura i kata da presentare nel suo sistema che attingeva un po' da tutte le correnti che esistevano in Okinawa. In particolare si riferì ai due filoni principali, lo Shorin e lo Shorei e presento i kata secondo questo schema derivato direttamente dal libro[18] nell'ordine di presentazione :

Shorin	Shorei
Pinan Shodan	
	Naihanchi Shodan
Koshokun	
Pinan Nidan, Sandan, Yondan, Godan	
	Naihanchi Nidan, Sandan
	Sehshan
Passai	
	Wanshu
Chinto	
Jitte	
	Jion

[15] Nagamine *I grandi Maestri di Okinawa pag.76 e seg.*
[16] Funakoshi *Karate-Do Il mio stile di vita pag. 79 e segg.*
[17] Draeger *Bujutsu e Budo moderno pag 136*
[18] Funakoshi *Karate Jutsu*

La posizione del Koshokun subito dopo i due kata introduttivi era una sorta di posto d'onore in quanto quel kata era stato eseguito nel 1921 davanti al Principe ereditario[19]. Funakoshi presentò il Ryukyu Tode Jutsu solo presso circoli di intellettuali cercando consensi di alto profilo e per sottolineare l'intrinseca appartenenza, anche se ancora non riconosciuta, del Tode al Budo, volendo affrancare la lotta a mani nude e suoi adepti dalle risse fra portuali[20]. Inoltre il Maestro non inserì nel suo metodo il Kobudo né alcuna tecnica con gli attrezzi agricoli e marinari scegliendo quella parte del Tode che potesse avere interpretazioni teoretiche e intellettuali come "Do"e assimilabili alla spiritualità delle specialità a mani nude del Budo Yamato, come una qualche scuola di Jujitsu.



Motobu Choki (1871-1944)

Nello stesso periodo, 1921, si trasferì in Hondo nella zona di Osaka anche Motobu e, dopo un famoso combattimento contro un pugile occidentale cominciò ad insegnare la propria interpretazione del karate Shorin[21]ed ebbe pessimi rapporti con Funakoshi definendo il suo karate "falso" e "come una danza". Il suo insegnamento del Tode fu strettamente collegato all'autodifesa, ma all'inizio ebbe molte difficoltà di comunicazione a causa della sola conoscenza del dialetto di Okinawa[22].

Choki Motobu era il terzo figlio di una famiglia nobile e per questo non fu introdotto alla trasmissione dei segreti dell'arte della famiglia che fu invece passata al Koyu, il secondo genito e poi a Uehara Seikichi che fondo il Motobu Ryu[23]. Choki sviluppò un suo metodo, rubacchiando di nascosto le applicazioni di combattimento e provandole nei bassifondi Naha. Ricevette gli insegnamenti parziali di diversi maestri in particolare di Matsumora Kosaku[24]e divenne con gli anni un rispettato maestro di karate Shorin sia in Giappone che ad Okinawa difensore dei Koryu Kata[25], i kata antichi, Fu punto di riferimento per Konishi Yakushiro e probabilmente anche della futura elaborazione di Otsuka Hironori.

Mabuni Kenwa (1889-1952)

Si trasferì in Osaka nel 1929, Mabuni presentò un programma tecnico ricchissimo di kata, più di cinquanta, per tramandare quasi integralmente la tradizione dei suoi due maestri, Itosu e Higaonna. e si dedicò inoltre all'aspetto sportivo del karate. Fu un'importante punto di riferimento storico per i praticanti giapponesi.

Funakoshi Yoshitaka (1910 circa- 1945)

Yoshitaka era il terzo figlio di Gichin e fu chiamato dal padre a coadiuvarlo nella direzione del Dojo, il famoso Shoto-Kan costrutito nel 1938. Il giovane Maestro influenzò lo Shorin del padre introducendo un dinamismo e un atletismo che non apparteneva al Tode di venti anni prima. Le posizioni

[19] Funakoshi *Karate Jutsu pag. 58*
[20] Funakoshi *Karate-Do Il mio stile di vita pag. 79 e segg*
[21] Nagamine *I grandi Maestri di Okinawa pag.113 e seg*
[22] McCarthy *Motobu Choki karate articolo "More On Motobu"*
[23] Alexander *Okinawa: isola del Karate pag. 63*
[24] Alexander *Okinawa: isola del Karate pag. 61*
[25] Nagamine *I grandi Maestri di Okinawa pag.117*

basse e lunghe, i calci alti e circolari usati per allenamento diventarono componente del nuovo stile identificato come Shotokan.[26]
Le ragioni di queste modifiche, considerate un evoluzione tecnica, sono state di ordine politico, in quanto il Giappone a ridosso della guerra mondiale voleva preparare i nuovi samurai e un allenamento duro e motivazioni ideologiche erano ingredienti necessari per ottenerlo[27]. In seguito si cerco di trovare le ragioni tecniche del cambiamento. Il M°Kase, ancora vivente, e ricordato come il kamikaze che non partì solo perché la guerra era finita, considera questi cambiamenti come un'evoluzione in relazione anche al fatto che lo Shaolin originale prevedeva questo particolare dinamismo[28]

Egami Shigeru (1912-1981)
E' stato uno dei primi allievi giapponesi di Funakoshi e ha collaborato con il giovane Yoshitaka nel proseguio dell'elaborazione dello stile Shotokan. Alla morte di Yoshitaka si è trovato da solo a guidare lo Shoto-Kan. Egli in seguito, rendendosi conto dei cambiamenti introdotti nello stile originario e non trovandone giustificazione nell'efficacia[29], cercò di ritornare alle origini definendo uno stile conosciuto in seguito come Shotokai e caratterizzato da una particolare concezione di morbidezza del gesto.

JKA (1949)
La Japan Karate Association fu fondata da Isao Obata (1) che aveva introdotto il Jiyu-kumite nei passaggi d'esame nel 1951 anche contro il parere di Funakoshi padre (2) e organizzò i primi campionati del Giappone nel 1957.[30] Il M°Nakayama (3) fu il primo direttore tecnico dell'Associazione e i principali Maestri JKA hanno definito le modalità di pratica dello Shotokan e sono stati i principali artefici per la diffusione del karate come sport in tutto il mondo[31].

Otsuka Hironori (1892-1982)
Nel 1922 divenne allievo di Funakoshi con 17 anni di pratica del JuJutsu Shinden Yoshin Ryu del quale diventerà l'ultimo Caposcuola. Nel giro di un anno e mezzo imparò i quindici kata del sistema di Funakoshi ma avrebbe voluto verificare con altri maestri quegli elementi dei kata che non ritieneva applicabili in combattimento. Il M°Otsuka organizzò i primi Yakusoku Kumite di Tode a partire dai modelli del JuJutsu ben aderenti all'idea tradizionale del Budo Giapponese[32].

---

[26] Alexander *Okinawa: isola del Karate pag. 57-58*
[27] Tokitsu *Storia del Karate pag 82*
[28] Barioli *Il grande libro del Karate pag. 86-87*
[29] Tokitsu *Storia del Karate pag. 168 e seg.*
[30] Barioli *Il grande libro del Karate pag.50*
[31] Lind *I Kata classici pag. 71*
[32] Tokitsu *Storia del Karate pag. 156-157*

Il M°Otsuka iniziò ad integrare le sue vaste conoscenze sia marziali che mediche per provare l'efficacia di queste tecniche nel combattimento e questo non fu gradito dal M°Funakoshi che lo critico " modifica l'essenziale introducendo troppi elementi del jujitsu" e la scuola scuola si divise in due gruppi distinti[33]. Egli ebbe un chiarificatore scambio di idee sui kata nel 1928 con il M°Mabuni , grande conoscitore di quasi tutte le forme praticate in Okinawa attraverso l'amicizia di un altro allievo di Funakoshi, Konishi Yakushiro che mantenne per tutta la vita una collaborazione con Otsuka Sensei e facendogli conoscere Motobu Choki e il suo pensiero.

Konishi Yakushiro (1893-1983)

Questo Maestro è una figura apparentemente minore rispetto ai nomi dei fondatori degli stili maggiori ma credo che abbia rivestito un ruolo importante nell'elaborazione di un karate nipponico legato al Budo. Egli era un insegnate di Kendo e, come il suo amico Otsuka per il Jujitsu, cerco di integrare le conoscenze acquisite con il Tode. Fu allievo di Motobu Choki oltre che di Funakoshi padre e sviluppò un suo stile di karate caratterizzato da una spiritualità taoista. Egli riteneva che la sola pratica dei kata non fosse sufficiente alla preparazione ma che bisognasse praticare il combattimento controllato. Egli riteneva, come il suo amico Otsuka budoka e fisioterapeuta, in un allenamento di Shin-Gi-Tai, cardine della filosofia comportamentale nipponica, nelle giuste proporzioni. [34]

Foto storica probabilmente scattata presso Osaka intorno al 1930 dove Il M°Mabuni si era trasferito nel 1929 per insegnare il karate. Dalla foto possiamo ipotizzare che fosse una visita di cortesia di Funakoshi al suo conterraneo alla quale parteciparono gli allievi più vicini. Il M°Gima, che collaborò con Funaloshi per la prima dimostrazione al Kokodan nel 1922; il M°Otsuka e il M°Konishi. Il ragazzo è Mabuni Kenei, il figlio di Kenwa. Il M°Mabuni è l'unico seduto a dimostrare la sua posizione preminente nell'ambito del gruppo. Il M°Funakoshi e Mabuni sono gli unici ad indossare gli abiti tradizionali, probabilmente per dimostrare le solide origini giapponesi del To-De che solo qualche anno dopo verrà definitivamente Kara-te

[33] Tokitsu *Storia del Karate pag. 157*
[34] Draeger *Bujutsu e Budo moderno pag 142*

CAPITOLO SECONDO

Analisi critica degli adattamenti del Tode di Okinawa

2.1 Le pressioni politiche: il Dai Nippon Butokukai

Questa associazione, voluta dal governo giapponese nel 1895, aveva il compito di standardizzare e controllare i vari Ryu liberi che esistevano in Giappone e adoperarli all'interno dello Yamato-Kokoro, autentico spirito giapponese, per la preparazione militare della gioventù. Inoltre era l'unico ente autorizzato a rilasciare il riconoscimento di Arte Marziale Nipponica e la licenza di insegnamento con tre livelli.[35]

Il M°Funakoshi è stato il più autorevole divulgatore del Tode fuori di Okinawa e si trovò dinanzi questa situazione. Egli dovette accollarsi l'enorme responsabilità di stabilire dei contatti e concludere accordi con le autorità giapponesi per il riconoscimento della tradizionale arte okinawense. Dovette anche subire le pressioni dei politici del Butokukai che non potevano accettare un arte marziale che si definiva "cinese" e le aspre critiche dei maestri rimasti ad Okinawa che gli rimproveravano di non affermare sufficientemente le tradizioni dell'isola.

Intorno al Maestro aleggiava il dubbio che non fosse il miglior esperto di Tode ma solo quello che possedeva la cultura necessaria per confrontarsi con figure del calibro di Kano Jigoro e gli altri membri del Butokukai.[36]

Nonostante la benevolenza dimostrata nei confronti del Tode da parte del M°Kano è importante ricordare il suggerimento che lo stesso maestro diede dopo aver assistito nel 1926 ad una dimostrazione tenuta ad Okinawa da Miyagi e Mabuni rappresentando l'area Shorei del Tode e del Kobudo.: "*..quando l'arte di combattimento di Okinawa avrà raggiunto una certa diffusione a Hondo, avrà del tutto naturalmente la possibilità di integrarsi al Buto-kai. Vorrei che teneste conto di tale questione e che consideraste la vostra arte dal punto di vista globale del Giappone*"[37].

Funakoshi, nei primi anni in Giappone, trovò un grande aiuto da parte di Otsuka Hironori per capire come inquadrare il Tode nell'ambito del Butokukai. Infatti questo particolare allievo nel 1921aveva ottenuto il livello di Menkyo nel Jujutsu Shinden Yoshin Ryu[38] e quindi sapeva bene che cosa si doveva evidenziare nelle presentazioni del Tode. Otsuka presentò degli esercizi a due dove ad un attacco di spada ci si difendeva con tecniche di Tode e in seguito i due marzialisti perfezionarono gli Yakusoku Kumite a partire dai modelli del Jujutsu.[39] Egli seguì i consigli e l'esempio del M°Kano che aveva rivoluzionato i Ryu di Jujutsu presentando per il suo Kodokan Judo un programma chiaro e certo derivato dai principi scientifici e oggettivi del movimento e non da un'interpretazione particolare di un qualche maestro, e cercò per il suo Karate di proporre uno schema simile. In effetti, dopo un'elaborazione iniziata nel 1917, Funakoshi presentò il corpus completo della sua scuola nel 1935 con il libro fotografico Karate Do Kyohan

Dal 1930 Funakoshi cominciò a scrivere il suono Kara con il kanji, come in precedenza aveva fatto nel 1900 Hanashiro Chomo, che indicava il "vuoto" e non più con quello di pronuncia uguale che indicava "Cina", e la "mano cinese" cominciò ad essere chiamato "mano vuota". Egli spiega questa scelta attraverso due piccole frasi dell'insegnamento

[35] Lind *I Kata classici pag. 66*
[36] Draeger *Bujutsu e Budo moderno pag 136*
[37] Tokitsu *Storia del Karate pag 112*
[38] Draeger *Bujutsu e Budo moderno pag 143*
[39] Draeger *Bujutsu e Budo moderno pag 157*

buddhista zen: Shiki soku ze ku(kara) / Ku(kara) soku ze shiki = "La realtà è vacuità / Dalla vacuità nasce la realtà". Egli compie l'avvicinamento dal karate allo zen, parallelismo non presente nel Tode di Okinawa ma ben gradito al Butokukai. Nel 1936, dopo un lungo lavoro diplomatico da parte di Funakoshi, l'assemblea dei maestri di Okinawa accettò il nuovo termine Kara-te/Mano-vuota e il suffisso Do al posto di Jutsu per sottolineare l'aspetto spirituale della pratica.[40]
L'integrazione con le direttive del Butokukai si completò con l'adozione del kartegi bianco e del sistema dei Kyu/Dan. Funakoshi modificò anche i nomi tradizionali dei kata per renderli più vicini alla cultura giapponese [41]e nel dicembre 1933 il karate-do ottenne un primo riconoscimento dal Butokukai ed entrò a far parte del moderno Budo Nipponico.[42]

2.2 Questioni di "stile"

Funakoshi ha continuato a ripetere per tutta la vita che il karate era uno solo e che esistevano solo due modi di interpretarlo: lo Shorin e lo Shorei. Era talmente convinto di ciò che in vita non identificò con un nome il suo stile e in effetti Shoto-Kan era il primo dojo esclusivamente di karate costruito in Giappone.[43]
Il libro Karate-Do Nyumon fu pubblicato nel 1942 e Funakoshi parlando di stili che si sono tramandati, afferma di conoscere il Go-ju Ryu di Miyagi e lo Shito Ryu di Mabuni. [44]
Eppure nel 1938 erano stati registrati ufficialmente al Butokukai i soli stili di karate riconosciuti, compreso lo Shotokan Ryu, che di elementi tradizionali legati ad Okinawa non ne possedevano molti, viste le ampie modifiche operate, compresi i nomi tutti nuovi, richieste per il riconoscimento ufficiale.
Il Naha-Te divenne il Go-ju Ryu, e a parte il nome, è forse lo stile che ha mantenuto le maggiori aderenze con il "vecchio"; lo Shito-Ryu, stile completamente nuovo, è la lettura giapponese delle iniziali di Itosu e Higaonna e diventa "il filo dell'ovest"[45]; lo Shotokan, karate Shorin rivisitato per renderlo gradito ai militaristi nipponici, significa " Associazione del fruscio dei pini", più adatto ad un associazione di poeti; Wa-Do, la via dell'armonia, stile pensato in Giappone da un giapponese, può essere inteso come "la via nipponica" in quanto spesso il Giappone veniva poeticamente chiamato dai suoi abitanti "il Paese dell'Armonia".
Nel 1941 fu pubblicata una statistica del successo delle singole discipline del Budo da parte del Butokukai che comprendeva gli unici stili di karate riconosciuto: Shotokan Ryu, Goju Ryu, Shito Ryu e Wado ryu a sottolineare che per la mentalità giapponese tutto quello che non era registrato semplicemente non esisteva.[46]
Konishi e Otsuka furono fra i primi allievi nipponici di Funakoshi ed entrambi erano a loro volta maestri di kendo e jujutsu e furono in larga parte responsabili del processo di modernizzazione che rivoluziò il karate-jutsu sul suolo giapponese.[47] Entrambi elaborarono le proprie idee sul karate e il Wado Ryu di Otsuka fu presentato come stile prettamente nipponico nel 1934.

---

[40] Barioli *Il grande libro del Karate pag.45*
[41] Funakoshi *Karate-Do Il mio stile di vita pag. 48*
[42] McCarthy *Bubishi pag. 52*
[43] Funakoshi *Karate-Do Il mio stile di vita pag. 92*
[44] Funakoshi *Karate-Do Nyumon pag. 29*
[45] Barioli *Il grande libro del Karate pag. 173*
[46] Lind *I Kata classici pag. 67*
[47] McCarthy *Bubishi pag. 50*

In merito a questa operazione Funakoshi stigmatizzava i suoi allievi dicendo " …sono in molti che stanno cercando di mescolare qualcosa del jujutsu con alcuni elementi di karate, e il risultato è uno strano miscuglio che non vale la pena di nominare.." [48]
Yoshitaka Funakoshi arrivò a Tokio all'età di 15 anni presumibilmente intorno al 1925 destinato dalla famiglia a succedere al padre e intorno ai 20 anni ha cominciato ad insegnare il karate fino a subentrare ufficialmente nella gestione dello dojo Shotokan nel 1938. Le differenze di carattere e di cultura fra i due sono notevoli come le concezioni dell'arte. Yoshitaka, dopo aver perso un combattimento con un praticante di Goju ryu, introduce il combattimento libero nello Shotokan elaborando tecniche e strategie allontanandolo ancora di più dal padre..[49] Ma il vecchio maestro non ha più la forza di contrastare il giovane e tollera le modifiche che apporta al suo karate[50] mantenendo un ruolo di rappresentanza e di leggenda vivente.

Il M°Chotoku Kyan (1870-1945), figlio di Chofu Kyan, ebbe come maestri i componenti dello staff delle guardie del corpo dell'ultimo re di Okinawa. Però rifiuto gran parte delle innovazioni proposte da Bushi Matsumura che sono ancora presenti nel lignaggio shotokan. Di carattere difficile, è stato definito come "il gemello cattivo di Funakoshi" [51], rissoso, amante del sake e dei combattimenti dei galli, rielaborò dal suo punto di vista i kata che gli erano stati insegnati ed è diventato il riferimento per il 50% dei praticanti di karate di Okinawa. Probabilmente, l'insofferenza dell'autorità paterna e delle regole che il rango del genitore gli imponevano, lo portarono ad allontanarsi dall'ambiente nobiliare e dalle loro tradizioni.

Il M° Nagamine Shoshin (1907-1987), esponente di rilievo dell'area Shorin, allievo di illustri rappresentati sia dello Shuti-Te che del Tomari-Te, rappresenta nei suoi scritti i dubbi che gli altri praticanti rimasti ad Okinawa esprimevano nei confronti nel nuovo corso del karate. Riconoscendo a Funakoshi gli indiscutibili meriti storici, nel 1975 fiero della sua origine okinawense, gli rimproverava di aver inopportunamente modificato delle posizioni di base e di conseguenza l'essenza dei kata. Si riferisce al cambiamento da Neko Ashi Dachi a Kokutsu Dachi che essendo una posizione non più di passaggio non consente le applicazioni originarie tipiche dello Shorin e ha generato una nuova tradizione "di cui non se ne sentiva il bisogno". [52]
Il M°Motobu, il primo ad aver dato lezioni di karate in Giappone, si lamentava della diffusa abitudine affermatasi a Tokio di accumulare molti kata riducendone "la pratica ad una serie di posizioni rigide e fisse, senza Tai Sabaki né Ashi Sabaki" e di riprendere a praticare i Koryu Kata, gli antichi kata.[53]
La JKA da parte sua ha realizzato la prima unificazione del karate facendolo diventare sport e, consorziando i vari maestri, ha proposto uno Shotokan comune dei programmi e nei metodi in gran parte del mondo.

[48] Funakoshi *Karate-Do Nyumon pag. 28*
[49] Tokitsu *Storia del Karate pag 74*
[50] Barioli *Il grande libro del Karate pag.49*
[51] Clayton *Shotokan's Secret pag.86*
[52] Nagamine *I grandi Maestri di Okinawa pagg. 96-97*
[53] Nagamine *I grandi Maestri di Okinawa pagg. 116-117*

2.3 Sport Karate – Goshin Karate Jutstu

Il contesto sportivo porta alla ricerca della miglior tecnica che consente il miglior risultato nell'ambito delle limitazioni poste dai regolamenti.
Ovviamente ciò è valido anche per lo Sport-Karate in riferimento al combattimento, tranne per le solite annose questioni arbitrali. Nella gara di kata le cose si complicano per via dei diversi stili che interpretano le sequenze secondo principi e modalità non omogenei.
Lo sport presuppone invece un'omogeneità di regolamenti che porta ad una similitudine tecnica facilmente riconoscibile dagli arbitri. Ad esempio gli stili che usano delle posizioni più piccole spesso vengono penalizzati perché apparentemente poco stabili e riconoscibili. Cosi alcuni atteggiamenti di schivata sembrano delle imprecisioni rispetto a passaggi similari di altri stili che hanno sacrificato il movimento per una più evidente, e più facile, padronanza del corpo ed espressione evidente del Kime.
Dunque, il miglior karate sportivo, combattimento o forme, è quello che fa vincere il maggior numero di medaglie e i kata eseguiti, se non sono vincenti, vanno adattati a tale fine secondo la corrente interpretativa scelta dalla Federazione.
Come gia detto, il Butokukai riconobbe prima della guerra mondiale, solo quattro Ryu, Shotokan, Shito, Goju e Wado e probabilmente doveva essere una fase storica simile a quella di 50 anni prima con le scuole di Jujitsu in rapporto al Judo. Probabilmente, se il Butokukai avesse potuto proseguire nella sua opera di riconoscimento, avrebbe unificato il karate similmente come era successo per il Kendo; una commissione di maestri rappresentativi delle diverse scuole avrebbero prodotto un protocollo comune per rendere omogenea e sportiva questa disciplina[54].
Un altro esempio è quello del Tae Quan Do diventata l'unica disciplina coreana riconosciuta semplicemente perché le altre sono state abolite dal generale Park Chung Hee con il risultato che il Tae Quan Do è alle soglie del riconoscimento olimpico[55], mentre il karate sportivo ancora si dibatte nella rivalità fra piccole e grandi federazioni.
Esiste un altro karate, quello legato alla difesa personale.
Nakayama racconta di quanto fosse inflessibile il M° Funakoshi con chi abbassasse l'attenzione rifilando solidi calci e pugni, e talvolta a cena, dimostrando come bisognasse essere sempre vigili e temere anche delle semplici bacchette per il riso.[56]
La dimensione del Goshin Jutsu è lontanissima da quella sportiva ma ritengo che sia la chiave di lettura del Karate e del Jujitsu e che, dopo aver provato l'esperienza sportiva, il praticante può scegliere di iniziare questo nuovo studio dimenticando il "Do" sportivo, la ricerca della medaglia, e seguire un nuovo percorso verso il "Jutsu", la ricerca dell'efficacia per avvicinarsi al Bu-Do

[54] Draeger *Bujutsu e Budo moderno pag 96 e seg.*
[55] Villalba *Tang Su Do pag. 47*
[56] Draeger *Bujutsu e Budo moderno pag 141g*

CAPITOLO TERZO

Metodologia di lavoro

3.1 Le finalità e la metodologia di questa "Analisi Comparata"

"I Kata sono l'essenza del Karate". Questo è un concetto che ogni Maestro ha enunciato ed è parte del metodo educativo orientale. Ogni stile ha una sua filosofia motoria che ritroviamo nell'esecuzione delle forme individuate come suo patrimonio tecnico. Troviamo invece delle grandi differenze se guardiamo lo stesso kata interpretato da praticanti di stili diversi nonostante sia comune l'origine.

Ad esempio, analizzando i kata Pinan, Pyong-An in coreano, eseguiti nel Tang Su Do, nonostante il preciso riferimento a Funakoshi e allo schema esecutivo dello Shotokan, essi risultano atipici con evidenze tecniche legate all'elaborazione coreana.[57]

La domanda che ci si pone riguarda la validità "universale" di queste forme modificate, e la risposta è che semplicemente non esiste una "fenomeno" unico ma molteplice, e che alla base esiste un "noumeno" comune.

Confrontare le modifiche effettuate dai Maestri degli stessi kata, insieme alla conoscenza del periodo storico e delle motivazioni tecniche, può aiutarci a comprendere il fenomeno "karate" utilizzando i nostri schemi culturali occidentali. Ogni volta che si affronta lo studio di una forma e si trovano delle variazioni bisogna chiedersi il "perché" del cambiamento e risalire alle esperienze personali del maestro per decifrare il senso di quella diversità. Talvolta queste modifiche vengono apportate per meglio prendere le distanze con altri stili o correnti dello stesso stile, ma spesso sono il frutto di una sincera elaborazione tecnica.

3.2 La scelta dei Pinan

La scelta di confrontare i kata Pinan è stata determinata dalla natura stessa di queste forme. Essi sono stati concepiti come propedeutici e sono relativamente recenti, poco modificati e ancora riconoscibili nella loro insieme. Non ci sarà un "vincitore" fra gli stili esaminati perché semplicemente questa non è una gara, ma un tributo ad una disciplina che ha catturato lo spirito di milioni di praticanti e costringe l' intelligenza ad strenui equilibrismi per cercare di comprenderla.

3.3 I Pinan Kata: cenni storici

I kata Pinan furono codificati dal M° Itosu intorno al 1900. Un'altra tradizione narra di Channan, un esperto cinese di To De, che sarebbe stato insegnante di Itosu e avrebbe insegnato una serie di due kata chiamati Channan. Sembra che lo stesso Bushi Matsumura abbia trasformato i Channan nei primi tre Pinan e insegnati a Itosu. In seguito lo stesso Itosu avrebbe codificato gli altri due, arrivando ai cinque attuali, e i tre Naiahanchi derivandoli dalla forma antica. Itosu modificò queste sue creature nel corso degli anni eliminando le azioni che potessero rivelarsi pericolose o inopportune per gli scolari.

Il karate fu indotto nella scuola elementare di Jinjo di Shuri nel 1901 e nel 1905 lo stesso Itosu divenne maestro part-time.[58]

---

[57] Villalba *Tang Su Do pag. 45*

[58] Nagamine *I grandi Maestri di Okinawa pag. 73*

I kata furono presentati dal M° Funakoshi nel 1902 al direttore didattico della prefettura di Kogoshima come proposta pedagogica all'educazione fisica della scuola media di Okinawa.[59]
In questo periodo si modificò anche il metodo di insegnamento non più indirizzato a classi con pochissimi e scelti allievi ma ben più numerose che costrinse gli istruttori ad adottare metodi militareggianti . In effetti insegnando a uno o due allievi il rapporto con il maestro è diretto e "familiare" e non c'è la necessità di impartire ordini militari come per l'addestramento formale di un reparto di fanteria composto da 40-50 elementi.

Sembrerebbe che il "sergente" Yabu Kentsu, uno dei primi e più conosciuti karateka dei primi anni del 1900, abbia formalizzato questa metodologia di allenamento per insegnamento del karate derivandola dalla sua esperienza militare [60].
Molte tecniche sono comuni al kata Kushanku e si è ipotizzato che i Pinan fossero frazioni di quel kata. In effetti tutti derivano dallo stesso ceppo Shorin e in parte si sovrappongono, ma eseguire i 5 Pinan senza soluzione di continuità non equivale, in termini energetici e tattici, ad eseguire il Kushanku, ma sono di grande ausilio per interpretare questo kata storico.
Questa serie di kata sono stati accettati le scuole di Shuri-Te e Tomari-Te e sono entrati a far parte della metodica di insegnamento di tutti gli stili di karate tranne quelli dell'area Shorei.
Il M°Funakoshi ritenne di invertire l'ordine di Shodan con il Nidan per motivi tecnici e secondo alcuni autori questo ordine richiamerebbero la metafisica dei numeri taoista; il numero 1,3,5 sarebbero Yang mentre il 2 e il 4 avrebbero natura Yin iniziando con una doppia parata passiva.[61]
Il M°Otsuka riteneva che la conoscenza delle tecniche dei Pinan fosse una base sufficiente per conoscere i rudimenti della difesa personale e riteneva che per l'approfondimento del karate bastassero solo altri quattro kata storici.[62]

3.4 Gli stili considerati

L'Analisi Comparata propone il confronto fra 4 stili:

1) Lo Shorin Matsubayashi del M°Nagamine, che verrà chiamato semplicemente Shorin Ryu, come rappresentante dell'interpretazione Tomari-Te di questi kata. Le sequenze sono state estrapolate da video e dai libri
2) Il karate Shorin del M°Funakoshi, identificato come Funakoshi Ryu, più strettamente legato all'originale Itosu Ryu.[63] Le sequenze sono state estrapolate da fotografia del 1925. Sono state utilizzate delle fotografie tratte dal libro di Funakoshi Karate-Do Kyohan nella traduzione di Tsutomu Ohshima che dichiara di far riferimento alla prima edizione del libro, quella del 1935.
3) Lo Shotokan nella elaborazione dei maestri della JKA ed è lo stile più diffuso e quindi il riferimento di molti praticanti. Le sequenze sono state prese prevalentemente da filmati storici, intorno al 1950, e diffusi dalla stessa Jka
4) Il Wado-Ryu del M°Otsuka come elaborazione del Funakoshi Ryu parallela allo Shotokan. Le foto sono state ricavate da un video registrato negli Usa nel 1965.

[59] Villalba *Tang Su Do pag. 45*
[60] Tokitsu *Storia del Karate pag 64*
[61] Villalba *Tang Su Do pag. 46*
[62] Tokitsu *Storia del Karate pag 159*
[63] Tokitsu *Storia del Karate pag 62*

Bibliografia

Kenji Tokitsu	Storia del Karate	Luni 1995
Enzo Montanari	Karate sconosciuto	Mediterranee 1995
Roberto Daniel Villalba	Tang Su Do vol.2	Mediterranee 1994
Poynton, Andrews, Ellison	La guida Karate Union of G.B.	Sperling&Kupfer 1991
Cesare Barioli	Il grande libro del Karate	De Vecchi 1988
Werner Lind	I kata classici nell'insegnamento dei Grandi Maestri	Mediterranee 1998
Gichin Funakoshi	Karate-Do Nyumon	Mediterranee 1999
Gichin Funakoshi	Karate-Do il mio stile di vita	Mediterranee 1987
Gichin Funakoshi	Karate Jutsu	Kodansha 2001
Gichin Funakoshi	Karate-Do Kyohan	Kodansha 1973
Shoshin Nagamine	L'essenza del Karate-Do di Okinawa	Mediterranee 2002
Shoshin Nagamine	I grandi Maestri di Okinawa	Mediterranee 2002
Patrick McCarthy	Bubishi La bibbia del Karate	Mediterranee 2000
Patrick McCarthy	Classical Kata of Okinawan Karate	Ohara1987
Svatev – Kolle	Dim Mak Il tocco della morte	Mediterranee 1990
Donn F. Draeger	Bujutsu & Budo Moderno vol. 3°	Mediterranee 1998
Gorge W. Alexander	Okinawa Isola del Karate	Yamazato 1991
F.Saito – H Plee	L'arte sublime ed estrema dei Punti Vitali	Mediterranee 1999
Ohgami	Karate katas of Wadoryu	Japanska Magazinet
Bruce D. Clayton	Shotokan's Secret	Ohara 2004

Vari — Articoli su SAMURAI, QUADERNI D'ORIENTE, ARTI D'ORIENTE

Documenti filmati

Vari	Japanese Masters of Karate	VMA Inter 1994
TatsuoSuzuki	The essence of Wado Ryu 1° & 2°	T. Suzuki 1990
Vari	Tecniques et Kata du Karate Shotokan (JKA)	Budostore
Vari	G. Funakoshi	Fiam
Otsuka & Yoshiari	Wado Ryu The Way of Peace and Harmony 1° & 2°	Tsunami 1995
Vari	Okinawan Karate Shorin Ryu	Tsunami 2000
Vari	Matsubayashi Shorin Ryu Karate	Tsunami 2002

Glossario

La necessità di un breve glossario nasce dalle diverse terminologie utilizzate negli stili.

Posizione sul il piede avanzato:

Zenkutsu Dachi:	Shotokan, Shorin, Wadokai:
Junzuki Dachi :	Wadoryu Renmei

Posizione sul piede arretrato

Kokutsu Dachi:	Shotokan, Shorin, Wadokai
Nagashi Zuki Dachi	Wadoryu Renmei

Parata verso l'esterno

Uchi Uke:	Shorin. Shotokan
Soto Uke:	Wadokai
Gaywan Uke:	Wadoryu Renmei

Parata verso l'interno

Soto Uke:	Shorin. ShotokanSoto
Uchi Uke:	Wadokai
Naiwan Uke:	Wadoryu Renmei

Pugno concorde con la gamba avanzata.

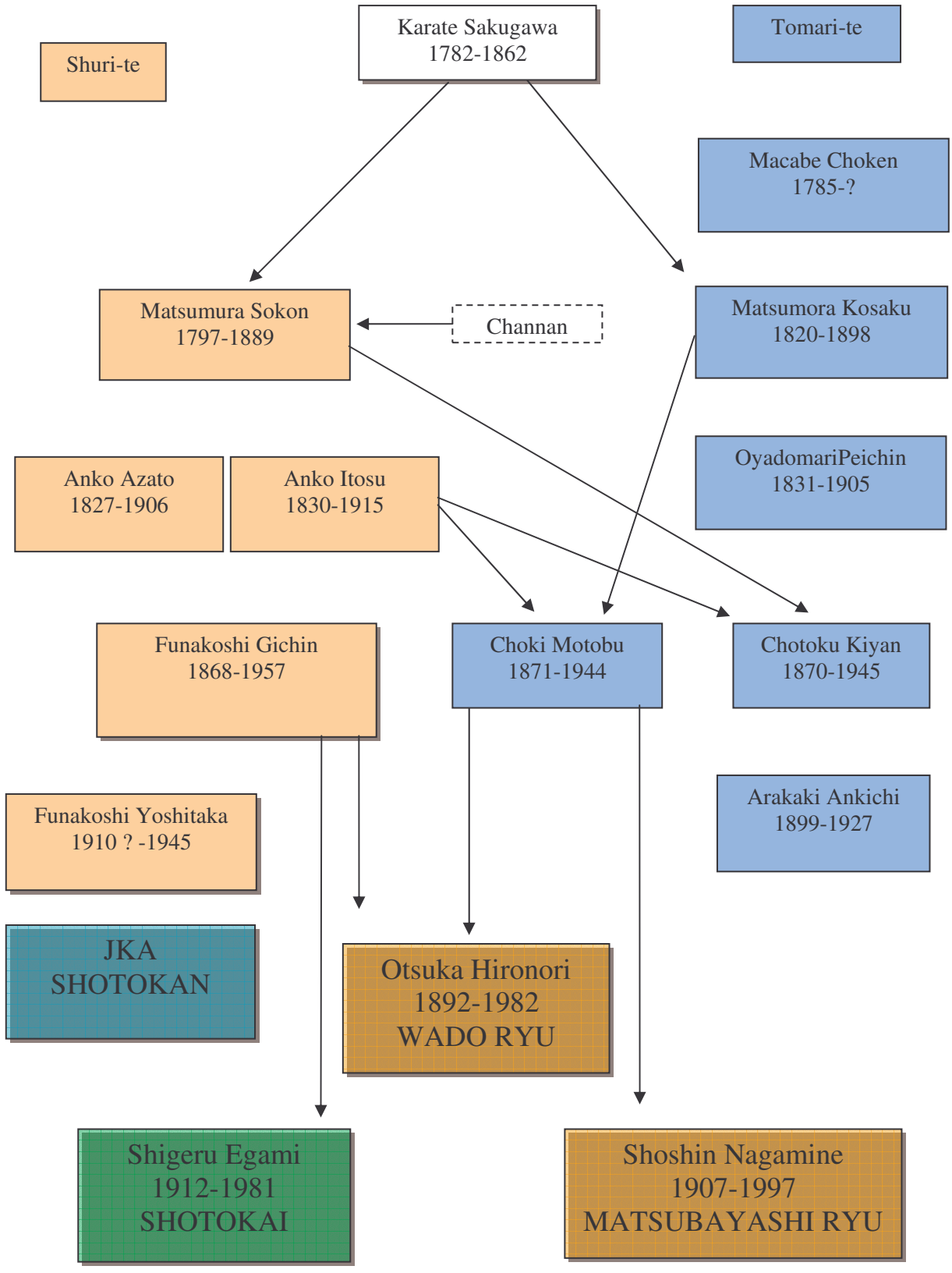
Zuki:	Shorin
Oi Zuki:	Shotokan
Junzuki:	Wadokai, Wadoryu Renmei

Posizione con il tallone sollevato

Neko Ashi	Shotokan, Shorin, Wado
Ma Han Mi Neko Ashi	Wado

Esperti militari cinesi

Iwah Kushanku Wanshu Shionja



Analisi comparata dei movimenti dei Kata Pinan e loro interpretazione

PINAN NIDAN (Heian Shodan)

Shizentai:
la posizione di partenza dei kata è già una posizione di guardia che rispecchia il cambiamento della visualizzazione mentale dal riposo all'attenzione. "Yoi" è il comando di "attenti" nel rito del kata e comporta anche un cambiamento fisico percettibile. Già nell'assumere questo primo atteggiamento si evidenziano diverse interpretazioni dell'utilizzo dei kata. Il M°Funakoshi scriveva che lo Shizentai è per gli esperti mentre i principianti devono assumere il Kamae

Shorin ryu

Funakoshi Ryu

Shotokan

Wado ryu

Lo Shorin propone uno Yoi morbido ma già formale; le spalle sono rilassate e le mani chiuse a pugno sono leggermente scostate dal corpo e i dorsi allineati e rivolti verso l'esterno. Questi segni corporei ritualizzati, inducono la predisposizione interiore ad affrontare l'avversario nell'ambito dell'allenamento dei kata.

Il Funakoshi Ryu è la prima versione del karate Shorin nella versione di Shuri portata in Giappone nel 1922, forse più correttamente identificabile come Itosu Ryu. Lo Yoi è estremamente rilassato e naturale ma fiero.

Lo Shotokan è la versione giapponesizzata e più diffusa del Tode Shorin operata dalla meta degli anni trenta in poi dal M°Funakoshi di Okinawa, da suo figlio Yoshitaka e dai suoi Senpai della JKA ed è estremamente ritualizzato. Il suo Yoi è vigoroso ed evidente e non nasconde l'aggressività della difesa. Le mani, prima di posizionarsi fermamente davanti al corpo in Tate Zuki, compiono una traiettoria circolare e le braccia sono moderatamente contratte.

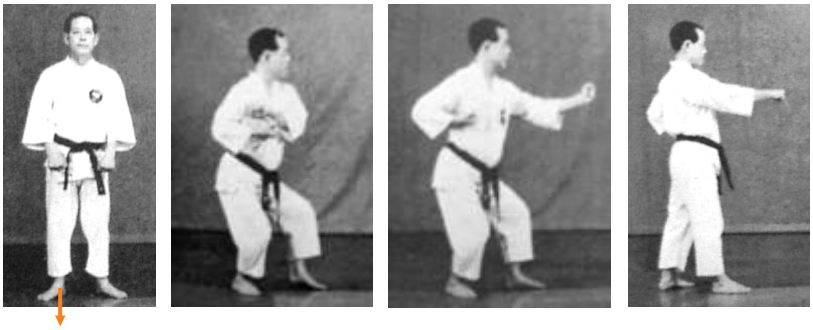
Nel Wado, per i suoi legami con il jujitsu, lo Yoi è estremamente rilassato, interiorizzato e apparentemente poco visibile. Le mani chiuse ma non serrate sono adagiate al corpo non mostrano evidente aggressività. Un'altra particolarità è il modo tradizionale di indossare la cintura evitando che i lunghi lembi pendenti forniscano un vantaggio all'avversario. Questo Yoi è simile agli atteggiamenti naturali esterni al Dojo.

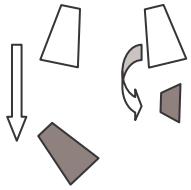
PINAN NIDAN Shorin/Wado/Funakoshi Ryu HEIAN SHODAN Shotokan

Il kata Pinan Ni Dan, secondo kata dell'armonia, nella lettura cino-okinawense, veniva tradizionalmente insegnato per primo in quanto presentava minori difficoltà tecniche. Lo Shotokan identifica questo kata come Heian Sho Dan utilizzando la lettura nipponica e classificandolo direttamente come prima forma da praticare. Questo cambiamento fu operato dallo stesso M° Funakoshi negli anni trenta nel processo di affrancare la novella Arte della Mano Vuota dalle origini cinesi.

SEQUENZA n°1

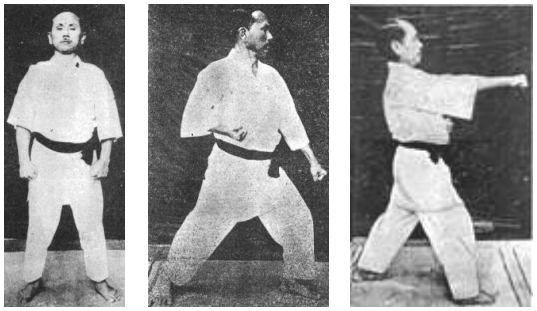
Shorin

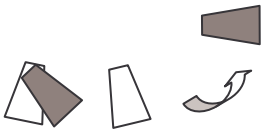


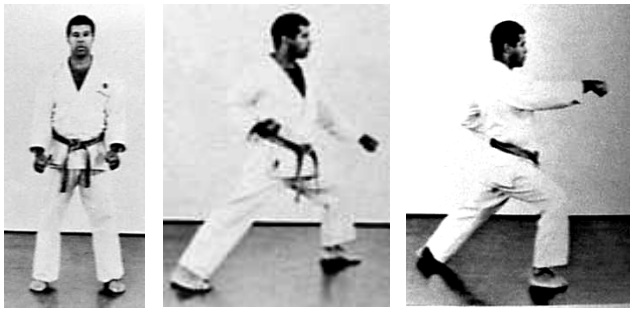


Nel Shorin viene subito presentata Neko Ashi, la posizione del gatto, contraddistinta dal gravare il peso del corpo sulla gamba posteriore e il piede anteriore poggia solo sull'avampiede. Per assumere questa posizione viene spostata in avanti il piede dx che subirà poi il peso maggiore e funge da fulcro per la rotazione del busto verso sx con il richiamo del piede sx ed eseguita frontalmente. Le braccia assumono un Kamae di passaggio e di caricamento della tecnica successiva che scaturisce un Tetsui a livello medio. La sequenza si conclude con uno Tsuki chudan in Migi Shizentai con le anche frontali e un evidente sollevamento del baricentro.

Funakoshi Ryu & Shotokan







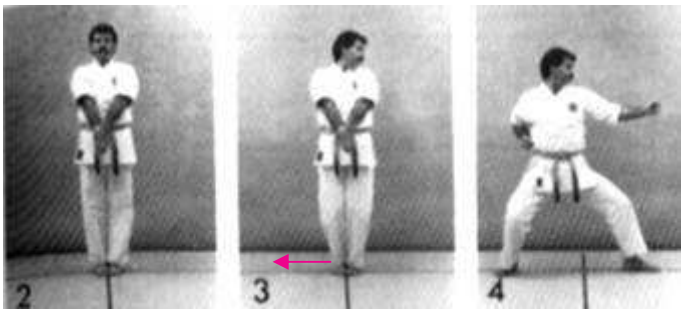
La sequenza è stata modificato eliminando completamente il passaggio in Neko Ashi Dalla posizione di Shizentai si esegue una rotazione a sx per Gedan Barai in Zenkutsu Dachi seguito da un passo in avanti per uno Zuki dx in Zenkutsu
La prima tecnica è un Gedan Barai sx caricato dalla spalla contraria ed eseguito nello Zenkutsu dachi basso e ampio tipico nello stile Shotokan. Si conclude in Tsuki dx Chudan in Zenkutsu Dachi con spalle e anche frontali senza variazioni di altezza del baricentro.

Wadoryu

Nel Wado questa sequenza viene eseguita con continuità. Il braccio sx esegue un gesto circolare davanti al corpo, che può essere interpretato come caricamento, parata o liberazione da una presa al braccio. Probabilmente questa gestualità e la sua interpretazione è stata mutuata da Kenjutsu, colpire con la spada schivando. L'Uchi che viene portato è un Tetsui Otoshi in Ma hanmi Neko Ashi, posizione presente solo nel Wado e si arriva a questa posizione muovendo per primo il piede sx. La chiusura viene effettuato con uno Junzuki Chudan in Junzuki Dachi con le anche inclinate di circa 45° e senza variazioni nell'altezza del baricentro.

Nel Funakoshi Ryu, nel Shoto, e nel Wado, questo primo movimento viene eseguito facendo un passo a sinistra apparentemente verso l'ipotetico avversario, mentre nello Shorin il primo passo è di evidente spostamento dalla linea dell'attacco. Questa diversa interpretazione la troveremo in tutti i Pinan e sarà una delle differenze più importanti fra lo Shorin e gli altri stili, probabilmente per la sua maggiore vicinanza la Tomarite.
I vantaggi di spostarsi dalla linea dell'attacco come primo movimento sono evidenti ma comporta un ritardo nella risposta, Forse nell'interpretazione dello Shurite si è preferito ridurre questo tempo morto elaborando una gestualità più lineare che però nel kata risulta poco applicabile. In effetti il movimento in avanti verso l'avversario per portare una parata non sembra dal punto di vista tattico molto efficiente. Questa apparenza costringe ad interpretare le gestualità del kata per renderlo applicabile, o quantomeno avvicinabile, alla realtà del Goshin, la difesa personale.

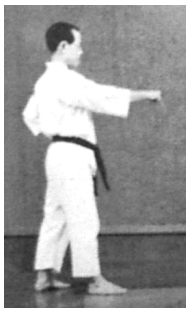
In un suo pregevole libro[64],Pat McCarthy, allievo di Joen Nakazato fondatore di un altro stile di derivazione Shurite, lo Shorinji-Ryu, propone un Tetsui Chudan in Kokutsu Dachi, muovendo indietro sulla linea laterale, la gamba dx partendo da una posizione di Heisoku Dachi



La posizione di Neko Ashi

Nello Shorin la posizione è frontale e piccola con il braccio sx davanti al corpo e con il pugno al fianco conseguente ad una evidente spostamento dalla linea dell'attacco a cui seguirà Uraken indirizzato al braccio.
Nel Funakoshi Ryu e Shoto manca questo momento di attesa determinato dalla schivata prima del contrattacco, e viene invece codificato in un Gedan Barai.
Nel Wado il Neko Ashi è stato mantenuto ma è diventato Mahanmi, molto ampio, indicando l'attitudine di questa posizione alla schivata presentando all'avversario un ridotto profilo laterale. Inoltre la diversa gestualità del braccio sx che sale davanti al corpo in un ampia parata Jodan per risolversi in un Tetsui Otoshi Chudan, senza soluzione di continuità, introduce il concetto del mutamento di Uke in Uchi, contrattaccare parando.
E' interessante notare che mentre nel Wado e nello Shoto è il piede sinistro che muove per primo avanzando verso sx, nello Shorin è il piede dx che si sposta in avanti e svolge la funzione di perno per far ruotare il corpo verso sx e fargli assumere un Neko Ashi frontale.
Nello Shoto si è mantenuta la posizione frontale anche se modificata in Zenkutsu, mentre nel Wado, pur mantenendo l'ampio spostamento verso sx appreso dallo Shoto, è stata conservata l'idea del Neko Ashi interpretandolo e trasformandolo in Mahanmi.

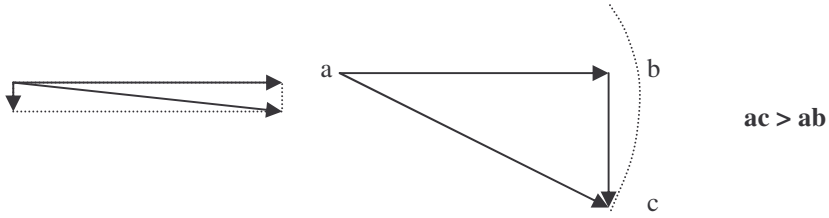
La posizione con il pugno avanzato



ZUKI

[64] McCarthy *Classical Kata of Okinawan Karate pag.67*

(Shorin e Funakoshi Ryu: pugno) JUN ZUKI ,(Wado: pugno che avanza), OI ZUKI (Shotokan: pugno che segue) .
Il pugno concorde con la gamba anteriore, non ostante non venga chiamato nella stessa maniera, è la prima tecnica che viene insegnata in un Dojo.
Nello Shorin viene eseguito in Shizentai, posizione naturale con le spalle e anche frontali.
Nel Funakoshi Ryu viene eseguito in uno Zenkutsu Dachi molto naturale che ritroveremo nell'esecuzione del Wadoryu
Nello Shotokan viene mantenuto lo stesso atteggiamento ma la posizione delle gambe è in Zenkutsu molto basso e stabile ed estremamente formale con le spalle più ruotate verso il pugno.
Nel Wadoryu , lo Zenkutsu, che viene denominato anche Junzuki Dachi per distinguersi dagli altri stili e correnti, viene eseguito con le anche non frontali ma diagonali per guadagnare un maggiore allungo e potenza nella sequenza anche-spalle- braccio.
Da un punto di vista dell'efficacia della tecnica, la posizione alta dello Shorin "allunga" il pugno relativamente alla gamba anteriore e la maggior altezza del baricentro facilita l'esecuzione di eventuali tecniche di gamba ma comporta di conseguenza una minore stabilità.
Nello Shoto viene adottato il concetto del "falling step" ovvero si cerca di aggiungere alla potenza lineare del pugno la componente verticale dello spostamento in basso arrivando in una posizione di grande stabilità statica.



Semplice rappresentazione delle forze sul piano verticale.

Nel Funakoshi Ryu e nel Wado la posizione finale delle anche è il momento finale della catena dinamica traslazione in avanti, momento di rotazione anche-spalle e lancio dell'arto. Al minore spostamento in avanti e verso il basso bisogna aggiungere il valore scalare del momento di rotazione del tronco e considerare il maggior allungo fisico.

Rappresentazione del maggiore allungo derivante dalla rotazione

Un'altra considerazione va fatta sulla forma del pugno Seiken tipica del karate okinawense e nipponico, cioè con il dorso rivolto verso l'alto e interpretata come fase finale, perlopiù estetica, del movimento rotatorio impresso allo Zuki. Questo modo di portare il pugno attiva più fibre muscolari e consente di eseguirlo seguendo una linea retta coprendo la distanza più breve dal bersaglio. Nello Shorin si evidenzia anche un altro significato, quello di parata deviante che si conclude con una colpo e per opporre alla percossa dell'avversario

un'opportuna deviazione è necessario presentare la parte interna dell'avambraccio, quella più protetta dai muscoli

SEQUENZA n°2

Shorin

Dal Gedan Barai in Zenkutsu, nello Shorin si esegue il richiamo della gamba anteriore fino a Neko Ashi frontale senza modificare il baricentro e assumendo un atteggiamento di guardia riproponendo un Uraken. La sequenza chiude con uno Tsuki in posizione alta.

Funakoshi Ryu & Shotokan

Da Gedan Barai c'è il richiamo della gamba anteriore fino alla posizione di Shizentai e la versione Kyohan propone una ampio gesto rotatorio davanti al corpo prima di eseguire il

Tetsui Otoshi. Nello Shotokan JKA il movimento intermedio di richiamo della gamba e la posizione frontale delle anche definisce un Jodan Uke . Conclude con Oi Zuki sinistro.

Wadoryu

Nel Wado, dal Gedan Barai il movimento del braccio è eseguito con continuità senza evidenziare posizioni intermedie e la percossa è definita come come Tetsui Otoshi Chudan. La variazione dell'altezza del baricentro viene effettuata nel movimento intermedio e dovrebbe favorire la trazione del braccio per un'eventuale liberazione da presa al polso e preparando l'applicazione della tecnica successiva .

Questa sequenza, in tutti gli stili considerati, propone al praticante di indietreggiare di un passo per portarsi fuori misura e favorire la liberazione del polso, e un repentino cambio di guardia contrattaccando con un pugno lungo. Nello Shotokan, Funakoshi Ryu e nel Wado il guadagno in affondo alla fine della sequenza è di mezzo passo, mentre nello Shorin l'ampiezza dello Zenkutsu iniziale viene praticamente compensato dal Neko Ashi e lo Shizentai.
Quello che viene evidenziato è lo studio di Ma-ai, la distanza del combattimento e di Yomi il ritmo nel combattimento.
Con questa manovra si modifica la distanza impostata dal nostro avversario per imporre la nostra e contemporaneamente in questa seconda sequenza si è modificato il ritmo binario cadenzato dalla prima sequenza: da uno -due si passa ad uno-due-tre quasi nella stessa durata di tempo.

Il movimento di preparazione al Tetsui / Uraken

Studiare i Kata partendo dalle posizioni fondamentali è come vedere un film guardando un fotogramma ogni venti. I movimenti intermedi, spesso identificati come guardie o

caricamenti, legano le posizioni di base e danno preziose indicazioni sulle applicazioni della tecnica illustrata (Bunkai, Kaisetsu). In questa sequenza i tre stili presentano il concetto della distanza passando da una posizione profonda e bassa, il Gedan Barai in Zenkutsu, ad una più corta, nello Shorin in Neko Ashi, e anche più alta, nel Wado, Funakoshi Ryu e Shoto in Shizentai. Nello Shorin e Shoto la posizione intermedia è molto evidente e viene eseguita fermando brevemente il movimento e potendo identificare i due Kamae rispettivamente Chudan e Jodan. Nel Funakoshi Ryu e Wado invece il movimento viene eseguito con fluidità rinunciando alla ritualizzazione del gesto.

Sequenza n°3

Shorin

Il kata continua con una rotazione verso sx risolvendosi in un potente Gedan Barai in Zenkutsu Dachi. Seguono tre Jodan Uke eseguiti in Shizentai

Funakoshi Ryu

La documentazione disponibile non consente di precisare l'esatta sequenza e in particolare il caricamento. Dalle foto risulta la naturalità delle posizioni e in particolare lo Shizentai che supporta Jodan Uke. Ricordiamo che queste foto riproducono il Maestro nel 1922 all'età di 54 anni. La costruzione dello Hombu Dojo Shotokan è avenuta nel 1937 e fu negli anni seguenti che il Maestro chiamo suo figlio Yoshitaka, "Waka Sensei", alla collaborazione. Il Maestro, nel suo libro Karate-Do Kyohan anche nella revisione del 1957, mostra due posizioni alternative in cui poter eseguire Jodan Uke[65]

[65] Funakoshi *Karate-Do Kyohan pag.51*

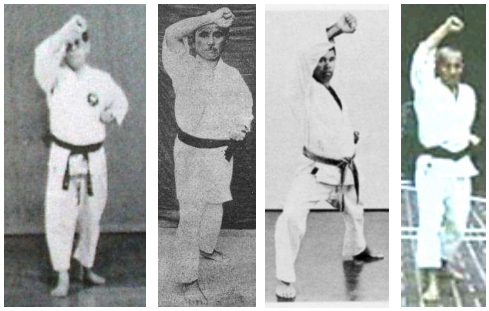
Shotokan

Nello Shoto la rotazione viene evidenziata e stilizzata con lo spostamento molto evidente della gamba sx e preparando le braccia per il successivo Gedan Barai. La potenza di questa parata deriva dagli ampi spostamenti tipici dello stile ma non c'è variazione dell'altezza del baricentro. La mano che aveva parato in Gedan Barai sale in posizione Jodan in Shuto[66] per preparare un Jodan Uke eseguito in Zenkutsu Dachi basso ed ampio.

Wadoryu

Nel Wado, similmente allo Shorin, la rotazione viene effettuata contemporaneamente con le anche e le gambe e il caricamento del braccio sx viene eseguito allo stesso livello del precedente pugno, evidenziando la rotazione dell'avambraccio ma non forzando il caricamento fino all'altezza della spalla. La successiva Jodan Uke viene eseguita in Zenkuntsu (Junzuki Dachi) senza variazioni dell'altezza del baricentro considerando comunque le posizioni più alte tipiche dello stile.

Jodan Uke



Jodan Uke è una delle parate basilari del karate probabilmente per la sua componente istintiva che fa alzare le braccia a difesa del volto. Il gesto è stato codificato con interpretazioni diverse non ostante l'apparente identica funzione di difesa da un colpo portato a livello Jodan.
Nello Shotokan e dal Wado, anche se meno ampio, si utilizza lo Zenkutsu (Junzuki Dachi) cercando una posizione molto forte e verso il basso quasi in contrasto con il gesto del braccio verso l'alto, mentre nello Shorin e nel Funakoshi Ryu si esegue in Shizentai portando il baricentro verso l'alto in movimento concorde con la parata.
Nello Shotokan le anche risultano più aperte per la maggior lunghezza dello Zenkutsu. Simile invece è la modalità di esecuzione della tecnica fra lo Shorin, il Funakoshi Ryu e lo

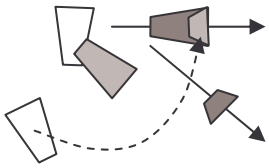
[66] Funakoshi *Karate-Do Kyohan pag.12*

Shoto con l'avambraccio che oppone al colpo la parte esterna per bloccarlo in alto davanti alla testa.
Il Wado interpreta il gesto come parata deviante utilizzando l'avambraccio quasi fosse un rullo dove il colpo rotola fin sopra la testa presentando all'attacco la parte inferiore dell'avambraccio.

Il kata prosegue con la sequenza dei tre Jodan Uke, una rotazione di spalle a sinistra facendo perno sulla gamba destra per fronteggiare l'ipotetico avversario sul lato destro con un Gedan Barai e Zuki (Jun/Oi). Si ripetono le due tecniche a 180°. Segue un cambio di fronte e una rotazione a sinistra eseguendo Gedan Barai sx e a seguire tre Zuki concordi con la gamba avanzata. In tutti gli stili viene poi effettuata un'ampia rotazione verso sinistra seguendo ciascuno il proprio Enbusen, cioè lo schema previsto per questo kata.

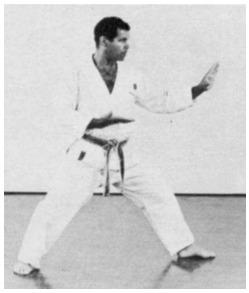
Sequenza n°4

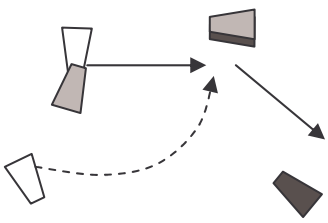
Shorin



Eseguito l'ultimo Zuki, facendo perno sulla gamba dx si compie una rotazione di 270° fronteggiando l'ipotetico avversario con un vigoroso Shuto Uke/Uchi Gedan sx in Neko ashi. Si prosegue avanzando e ruotando di 45° verso dx presentando la stessa tecnica e lo stesso atteggiamento a destra, praticamente frontale all'avversario La mano interna collabora ad aumentare la forza della tecnica lavorando sullo stesso piano e proteggendo l'inguine

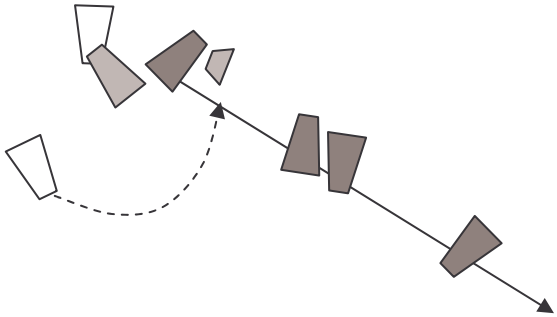
Funakoshi Ryu & Shotokan





In questi stili è rimasto l'Embusen dello Shorin, 270° a sx e poi 45° a dx, ma lo Shuto Uke/Uchi viene portato al livello Chudan in Kokutsu Dachi, una posizione tipicamente difensiva che sottolinea il carattere di parata di questa tecnica e proponendo un profilo difensivo intermedio di circa 45°.

Wadoryu

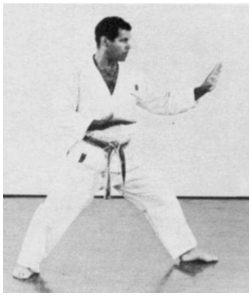


Nel Wado la rotazione è limitata a 225° e lo Shuto Uke viene interpretato come Nukite Gedan eseguito in Shiko Dachi riducendo ancora il profilo laterale del corpo offerto all'avversario. La tecnica viene riproposta facendo un passo avanti nella stessa direzione riproponendo l'attacco lineare del Nukite e la schivata eseguita in rotazione. La mano interna si posiziona davanti al plesso solar

Shuto Uke e Neko Ashi/Kokutsu Dachi

La genesi degli stili è la chiave di lettura per capire le differenze cosi evidenti di uno stesso kata.

Nello Shorin lo Shuto Uke Gedan, è pensato per fermare vigorosamente un eventuale calcio colpendo l'area laterale del ginocchio assumendo la posizione di Neko Ashi. Come abbiamo visto nella prima sequenza, Neko Ashi è successivo ad uno spostamento di un passo dalla linea dell'attacco mentre in quest'ultima, i due Neko Ashi vengono eseguiti in avanzando verso l'avversario. La chiave di lettura per l'applicazione di questa tecnica, credo risieda nel cambiamento di angolazione; se dallo Shizentai, invece di avanzare, assumiamo a 45° la posizione di Neko Ashi indietreggiando e portando lo Shuto Uke Gedan, abbiamo eseguito una schivata da un calcio.



Nel Funakoshi Ryu e la sua diretta evoluzione Shotokan, forse più vicino allo Shorin, è stato mantenuto l'Embusen e la stessa vigoria nell'eseguire lo Shuto

uke portato però a livello medio L'assorbimento del colpo è realizzato usando Kokutsu dachi, una posizione difensiva eseguita partendo da Zenkutsu Dachi spostando il peso del corpo sulla gamba posteriore senza però trascinare quella anteriore tenuta a terra conferendo una voluta stabilità di posizione e una precisione di movimento didatticamente molto utile.
Le foto rappresentano, partendo da sinistra, rispettivamente: il M° Funakoshi nel 1925[67]; il M° Ohshima, traduttore e modello di Karate-Do Kyohan nel 1972 ma per sua dichiarazione[68] , della 1° edizione del 1936; Il M° Nakaya intorno al 1950 in un video ufficiale della JKA; M° Brennan del KUGB allievo del M°Enoeda nel 1988[69]. In tutte le riprese è eseguito Kokutsu Dachi e le differenze sono notevoli. Riguardo all'altezza del baricentro, sono state elaborate posizioni più basse per migliorare l'allenamento e sono rimaste nei criteri di esecuzione. Modificando l'altezza è cambiata anche la distanza fra i piedi e la posizione richiesta alle ginocchia. Sembrerebbe anche che il baricentro abbia subito uno scivolamento verso il centro del corpo ripartendo il peso sulle due gambe e non più privilegiando la gamba posteriore. Nella foto n°2 il modello esegue un Kokutsu Dachi in una posizione più bassa rispetto a quella del M°Funakoshi e con il tallone leggermente sollevato a dimostrazione che la maggior parte del peso è caricata sulla gamba posteriore.
Suppongo che il cambiamento in Chudan dell'altezza dei Shuto Uke sia di ordine formale e estetico. Portare una parata vigorosa verso il basso potrebbe trascinare il corpo in avanti più di quanto lo faccia una a livello medio e facendo perdere la "figura"; dal punto di vista estetico la parata Chudan può ricordare più facilmente un fiero samurai con la sua katana sfoderata.

Nel Wado si sente l'influenza delle arti del Budo classico medioevale e in particolare delle tecniche elaborate per difendersi dagli attacchi di lama. L'interpretazione data dal M°Otsuka è di una schivata da un affondo cambiando l'atteggiamento frontale (Shomen Neko Ashi), in uno laterale defilato (Shiho dachi) trasformando lo Shuto uke in un Nukite che dopo aver deviato il braccio avversario, trova come bersaglio gli organi interni laterali medi, il fegato o la milza.

Nello Shorinji-Ryu[70] abbiamo Kokutsu Dachi con lo Shuto Uke Gedan. Inoltre il modello, utilizzando le linee di riferimento a terra, ha voluto evidenziare la solidità della posizione e la schivata eseguita linearmente arretrando il busto .

[67] Funakoshi *Karate Jutsu pag.130*
[68] Funakoshi *Karate-Do Kyohan pag.VII della prefazione*
[69] Poyton-Andrews-Allison *La guida KUGB al miglior Karate pag.85*
[70] McCarthy *Classical Kata of Okinawan Karate pag.68*

Per comprendere meglio le differenze interpretative trovate in questo kata, bisognerebbe studiare anche i vari Ohio Dosa kumite, (yakusoku kumite, ippon kumite ecc.) cioè gli esercizi di applicazione di questi concetti che le parole non descrivono bene. Il Bunkai Kata o il Gaisetsu Kata alle volte sono non sono veritieri in quanto le interpretazioni sono forzate per rispettare l'aspetto formale delle sequenze. Questo atteggiamento è abbastanza comune in quanto il patrimonio dei Kata è di grande valore in una codifica stilistica che identifica un determinato Ryu, e i rapporti fra diverse scuole, talvolta, sono un po' "ruvidi".

Per una migliore comprensione dell'intero schema, si dovrebbe studiare il diverso utilizzo dell'energia nel combattimento proposto dai diversi stili.

Ad esempio lo Shotokan, con i suoi vigorosi movimenti che comportano un alto consumo energetico, sembrerebbe che mutui questo atteggiamento dalla scuola Jigen ryu, uno stile molto duro di spada nel quale Anko Itosu, uno dei maestri di Funakoshi padre, era un esperto praticante[71]. Inoltre, come abbiamo visto nella parte introduttiva, il M°Funakoshi ha cercato di adattare il To-De okinawense alla mentalità giapponese, Kokoro Yamato,[72] proponendo kata ritualizzati che soddisfacessero anche le esigenze culturali ed estetiche.

Il M°Otsuka, già patriarca designato dello Shinden Yoshin Ryu, una scuola di Jujitsu, interpreta il karate di Okinawa alla luce di questa esperienza e i movimenti sono leggeri, piccoli poco appariscenti e molto concreti trascurando l'esasperazione del rituale del kata. D'altro canto, vista la sua posizione nelle arti marziali e nella società giapponese come rampollo di buona famiglia e osteopatia, non doveva legittimare la sua arte che per sua stessa volontà era, ed è identificata come un'espressione di JuJutsu che ha cambiato nome incorporando elementi tecnici. Il nome con cui è registrato questo stile è Wa Do Ryu Karate Do Ju Jitsu Kempo, cioè la Scuola Giapponese o dell'Armonia di Karate Do, di Ju Jitsu e di Kempo. Prima della registrazione, il Maestro aveva utilizzato la parola Shinshu davanti alle altre che significa "spirito giapponese", ma questo termine fu tolto perché era una ripetizione dello stesso concetto espresso in Wa.[73]

In merito a questa "contaminazione", il M°Funakoshi, desideroso invece di salvaguardare le tradizioni di Okinawa e volendo dare un valore autonomo al To-De, stigmatizzava il suo senpai Otsuka non riconoscendo come canonici e quindi legittimi gli studi e gli adattamenti che avrebbero dato origine al futuro metodo Wadoryu[74]. Fra l'altro i praticanti che avevano studiato con Funakoshi nei primi anni del suo arrivo in Giappone, non trovavano differenza nell'allenarsi con Funakoshi o Otsuka[75] in quanto l'allontanamento definitivo fra questi stili fu determinato dalle modifiche operate da Yoshitaka Funakoshi e approvate, forse con qualche sforzo, da papà Gichin.

Nello Shorin, il M°Nagamine cerca di conservare intatta la tradizione autoctona del karate di Okinawa isolandolo dalle influenze del Chuan Fa cinese e in particolare da quello degli stili del sud[76]. Gli atteggiamenti di questo stile sono piccoli e determinati e gli spostamenti contengono degli scivolamenti e delle schivate che rendono immediatamente comprensibile le indicazioni tattiche e l'applicabilità come difesa personale.

I kata Pinan furono ideati da Itosu Anko per divulgare il karate presso le scuole e quindi costruiti con sequenze di facile apprendimento ed epurati dalle tecniche più pericolose e concepiti come metodo di ginnastica salutare. Essi costituivano un contenitore educativo nel

[71] Funakoshi *Karate-Do Il mio stile di vita pag.28*
[72] Funakoshi *Karate-Do Il mio stile di vita pag.48*
[73] da un'intervista a Otsuka II riporta su Quaderni d'Oriente anno VI n° 19 pag. 18
[74] Tokitsu *Storia del Karate pag. 157*
[75] Tokitsu *Storia del Karate pag. 159*
[76] Nagamine *L'essenza del Karate di Okinawa pag. 20*

quale i divulgatori successivi introdussero le loro interpretazioni ed esperienze maturate da un nuovo metodo di insegnamento di cui i Pinan Kata era il primo strumento.

I kata Pinan/ Heian sono stati la prima fonte di studio della quasi totalità dei moderni karateka e considerati tesoro prezioso della propria conoscenza. Il M°Otsuka riteneva che per la difesa personale bastava conoscere i Pinan ma che per ottenerne un vantaggio bisognava praticare a fondo gli yakusoku kumite. Il M° Funakoshi, nella sua lungimirante opera di divulgazione, li insegnò come kata Shorin abbinandoli ai tre Naihanchi (Tekki) come kata Shorei anche questi composti dal M°Itosu e derivati dall'antica forma lunga.[77]

Ognuno di queste scuole ha prodotto dei propri kata propedeutici agli stessi Pinan e sono i Fukyu Kata dello Shorin, il Taykioku Kata dello Shotokan e il Khion Kata del Wado e forse sono ancora più esplicativi, nella loro semplicità, delle differenze interpretative di questi Maestri in quanto presentano una concatenazione di Khion, i mattoni stessi dello stile e l'impostazione formale ed esecutiva di base.

[77] Tokitsu *Storia del Karate pag. 6*

Analisi comparata dei movimenti dei Kata Pinan e loro interpretazione

PINAN SHODAN (Heian Nidan)

Questo kata è il primo dei Pinan ma presentando delle difficoltà tecniche per un l'approccio ai programmi tecnici viene tradizionalmente insegnato come secondo della serie. Il M° Funakoshi, molto pragmaticamente, invertì i nomi alle prime due sequenze.

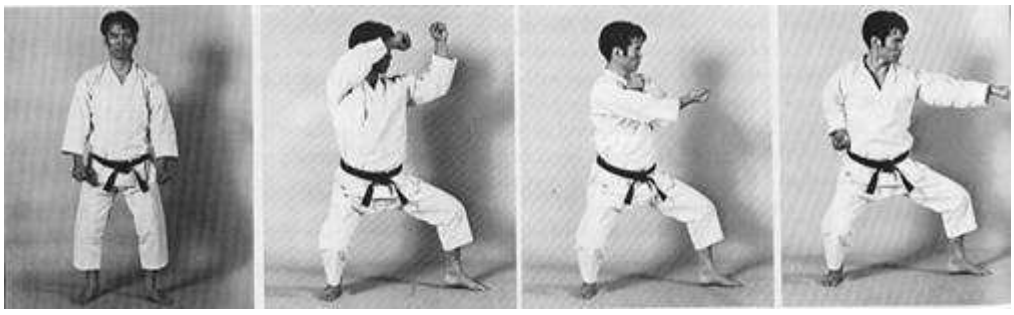
Prima Sequenza

Shorin

Come nel Nidan si ruota a sx in Neko Ashi frontale muovendo prima il piede dx e portando un Uraken sx aggiungendo alla posizione la guardia dx Jodan. Il braccio dx scende in un Uraken mentre il sx viene richiamato davanti al corpo accennando una parata verso l'interno Senza cambiare posizione di porta uno Zuki sx

Funakoshi Ryu

La posizione di Kokutsu Dachi è molto contenuta ed eseguita direttamente dallo Shizentai verso sx. Anche qui l'Uraken ha più le caratteristiche dell'Ura Zuki portato a livello Chudan. Viene riportata la sequenza tratta da Kyohan per poter valutare le differenze nel Kokutsu Dachi eseguito in posizione più bassa ma con gli stessi principi tecnici. Il piede anteriore è appena poggiato al suolo.



Shotokan

Dopo lo Yoi, si apre a sx in Kokutsu Dachi molto ampio e il braccio sx para verso l'esterno mentre il dx si pone in guardia Jodan. Il braccio dx scende poi in Uraken forzando la chiusura dell'anca mentre il sx si pone davanti al corpo per poi esprimersi in un Zuki coadiuvato dalla riapertura dell'anca.

Wado

La prima tecnica in Ma Han Mi Neko Ashi è una parata sx verso l'esterno (Gaiwanw Soto Uke) e Jodan Uke dx che diventa un Otoshi Tetsui forzando la chiusura dell'anca. Il braccio sx compie una parata verso l'interno portando il pugno vicino all'orecchio e il gomito all'altezza dell'altro braccio. La sequenza si conclude con il richiamo della gamba sx in Shizentai e la proiezione di uno Yoko Zuki Jodan.

Questo era il primo kata della serie Pinan previsto da Itosu forse perché presentava un gesto di difesa istintivo: alzare le braccia davanti al volto per proteggerlo. Il gesto poi evolve in tecniche più elaborate interpretate per lo Shorin in un Uraken mentre il corpo si sposta in avanti schivando e ruota a sx seguito da tecniche di pulizia della linea centrale.
Il Funakoshi Ryu rinuncia allo spostamento in avanti ma mantiene sostanzialmente l'impianto dello Shorin eseguendolo in Kokutsu Dachi
Nello Shoto, i gesti sono stati formalizzati utilizzando una posizione come il Kokutsu Dachi che esprime esteriormente un grande controllo e forza.
Nel Wado i cambiamenti riguardano il Neko Ashi diventato Ma Han Mi nei primi due step della sequenza e l'utilizzo dello Shizentai e del pugno laterale per la chiusura sottolineando l'attitudine di questi gesti alla schivata.

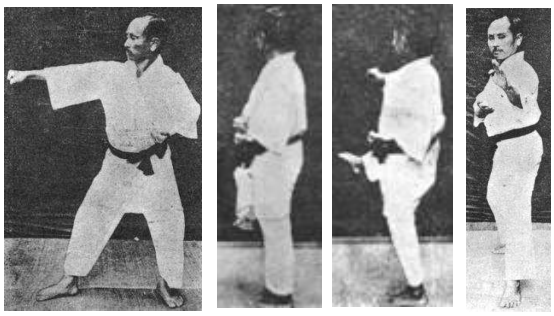
Nella teoria il Kokutsu Dachi deriva dalla posizione di Zenkutsu Dachi del quale mantiene l'impianto delle gambe. Esso si realizza partendo da quella posizione traslando il peso del corpo sulla gamba posteriore e portandolo cos fuori misura dall'attacco dell'avversario. Lo Shorin, molto pragmaticamente, si sposta e ruota in Neko Ashi per poi portare i Ura Zuki dx e Zuki sx abbassando il tallone e utilizzando quindi la maggiore stabilità che deriva dal Kokutsu Dachi. Negli altri stili questa sequenza non è utilizzabile cosi com'è, ma necessita di una interpretazione.

Sequenza n°2

Shorin

Il kata prosegue riproponendo le tecniche della prima sequenza a 180°. Segue una rotazione di 90° verso dx muovendo in avanti il piede sx e ruotando sul dx mantenendo la posizione di Neko Ashi. La tecnica di mano è ancora un Uraken frustato a cui segue un Mae Ashi Geri dx che dopo Hiki Ashi scivola vistosamente in avanti trascinando il corpo che ruoterà di 180° ritrovandosi nella posizione di Neko Ashi portando un vigoroso Shuto Uke.

Funakoshi Ryu



Dallo Zuki dx, perno sulla gamba sx ruotando di 90°, posizione di passaggio in Namigaeshi e Uraken e Yoko Mae geri Gedan, Il piede che ha calciato poggia terra e ruotando di 180° a sx Shuto Uke in Kokutsu dachi. E' presente nel Kyohan del 1935[78] una variazione della tecnica di calcio, probabilmente già accettata da Funakoshi, in Chudan Yoko Geri Soluto.

Shotokan

Questa sequenza viene interpretata vigorosamente dallo Shoto proponendo gesti atletici di grande ampiezza. Dalla posizione di Kokutsu Dachi la gamba sx si avvicina di mezzo passo alla dx per consentire la rotazione del corpo che rimane

[78] Funakoshi *Karate-Do Kyohan pag.56*

comunque sulla stessa verticale. Segue una tecnica doppia che richiede una preparazione atletica specifica: Chudan Barai dx e Jodan Yoko Geri Keage contemporanei, Dopo il richiamo, la gamba scende a terra quanto basta per consentire la rotazione del corpo di 180° e di riassumere la posizione di Kokutsu Dachi senza spostare il piede sx e trasferendo il peso dalla gamba sx che è servita d'appoggio durante il calcio, a quella dx allontanando il corpo dall'eventuale attacco alle spalle. In questa sequenza è stata eliminata la posizione di attesa su una gamba sola, Sagi Ashi, prima dello Yoko Geri e il calcio parte direttamente appena eseguito lo spostamento.

Wado

La posizione di Shizentai utilizzata per portare lo Yoko Zuki viene ruotata, facendo perno sul piede sx, verso dx con il braccio dx che scende al fianco in Gedan Barai per risalire in una parata esterna Soto Uke Jodan contemporaneamente ad un Mae Yoko Geri. Dopo Hiki Ashi il piede scende sulla sua verticale per fare da appoggio arretrato nella posizione di Han Mi Neko Ashi per portare Shuto Uke

Le versioni dei kata che stiamo analizzando sono frutto di evoluzioni personali di ciascun maestro e le diversità che si riscontrano sono spesso difficilmente riconducibili ad un'unica intenzione originaria. La posizione di partenza della sequenza ha in comune solo la

direzione dell'attacco di pugno. Gli Ashi in ordine: Neko Ashi, Kokutsu Dachi e Shizentai hanno in comune di essere posizioni difensive, di attesa, sicuramente non deputate a sostenere un vigoroso attacco di pugno come il classico Zenkutsu Dachi. Gli Zuki portati sono di sbarramento mentre il corpo che si allontana dall'attacco, appena accennato nei primi due e sottolineato nel Wado dal richiamo del piede dx trasformando il Ma Han Mi Neko Ashi in Shizentai.
Altro elemento di riflessione è la rotazione verso destra da questa posizione.
Nello Shorin è la gamba sx che compie un grande movimento unico prima per spostare e poi per far ruotare il corpo con un'ampia uscita dalla linea d'attacco e un piccolo arretramento.
Nel Funakoshi Ryu la rotazione viene effettuata direttamente sulla gamba sx grazie al Kokutsu Dachi abbastanza piccolo rinunciando allo spostamento dello Shorin. Questa interpretazione propone la posizione di Sagi Ashi, su una sola gamba prima del calcio. Sembrerebbe che il Maestro porti un calcio frustato colpendo in Heisoku, o addirittura in Tsumasaki, con la punta dei piedi. Nel Kyohan è presente la variazione in Yoko Geri.

Nello Shotokan la gamba sx si avvicina all'altra di circa metà della distanza fra i piedi determinata dall'ampio Kokutsu Dachi funzionalmente alla possibilità di tirare uno Yoko Geri Keage.

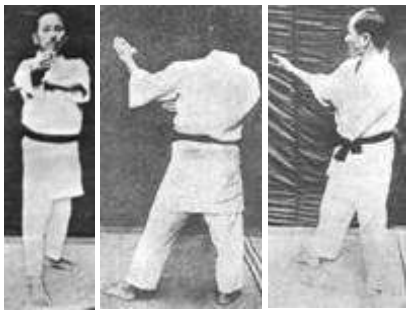
Nel Wado, rispetto al Funakoshi Ryu, la distanza fra i piedi è più piccola già dalla sequenza precedente e ruotando mantiene la posizione Yoko dalla quale tirare un Mae Geri che colpisce in Koshi. Il Kame in Sagi Ashi è diventato Migi Shizentai con il braccio dx che scende al fianco per poi risalire in Gaiwan/Soto Uke.

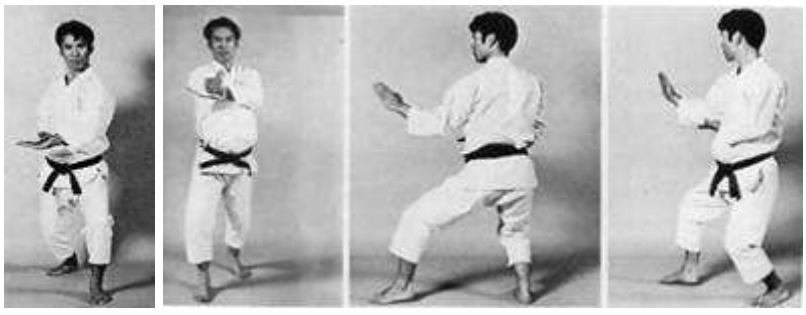
Nella successiva rotazione tutti fronteggiano ritraendo il corpo in una posizione più protetta e in particolare lo Shorin che esegue dopo il calcio uno scivolamento per allontanarsi ancora di più e ruotare a maggiore distanza dall'ipotetico avversario.

Sequenza n°3
Shorin

Dopo aver portato tre Shuto Uke la sequenza precedente si risolve con un Nukite dx portato a livello Chudan in Shizentai dx. Di qui facendo perno sul piede dx si ruota di 270° per riposizionarsi in Neko Ashi e Shuto Uke sx. Segue la stessa posizione a dx avanzando a 45°

Funakoshi Ryu





Il Nukite è portato in Shizentai e con la mano sx davanti al corpo in Otoshi Teisho Uke. L'Enbusen è simile allo Shorin eseguendo gli Shuto Uke in Kokutsu Dachi

Shotokan

Il Nukite viene portato in Zenkutsu Dachi e gli Shuto Uke in un Kokutsu Dachi di un'ampiezza proporzionata a quella dello Zenkutsu.

Wado

Anche nel Wado la sequenza è simile. Le modifiche apportate riguardano l'Embusen e l'atteggiamento dello Shuto uke. La rotazione dopo il Nukite viene effettuata a 225° e il secondo Shuto Uke prosegue sulla stessa linea. La postura delle gambe è il Neko Ashi Ma Han Mi. tipico dello stile.

Ogni tecnica ha due nature: Uchi e Uke, e spesso è difficile distinguerle e Shuto Uke è una tecnica a mano aperta che presenta evidentemente queste caratteristiche. Shuto è il lato esterno della mano ed è la parte che dovrebbe entrare in contatto con l'arto dell'avversario.

Nello Shorin la posizione leggera del Neko Ashi si contrappone ad una vigoria della tecnica di mano ricavata da una forte contrazione addominale necessaria per lanciare quasi in linea retta lo Shuto, sicuramente Uchi, partendo dal volto.
Nello Shotokan viene portata con vigore grazie anche ad un Kokutsu Dachi forte e stabile.
L'elaborazione nel Wado esalta la natura di Uke di questa tecnica portata a livello Jodan con la mano all'altezza degli occhi, esaltata dall'attitudine alla schivata della posizione ampia del Neko Ashi dello stile.

Sequenza n°4

Shorin

Questa sequenza presenta una prima combinazione, Renraku Waza, di grande rilevanza tecnica. Dallo Shuto Uke in Neko Ashi si sposta verso sx di 45° gradi rispetto alla linea teorica del kata, In realtà la rotazione è di 90° se riferita al corpo introducendo il concetto di schivata sul posto e conteporaneamente la preparazione dell'anca per il successivo Mae Geri. Qui la posizione di Kosa Dachi è estremamente significativa in quanto frutto di un'ampia rotazione delle anche. Segue un Mae Geri e un Giaku Tzuki.

Funakoshi Ryu

Dallo Shuto Uke, rotazione di 45° a sx sulla linea centrale dll'Enbusen e Giaku Uchi Uke (parata verso l'esterno) seguito da Mae Geri. Piede a terra e Giaku Zuki sx.

Nella versione Kyohan lo Giaku Uchi Uke è eseguita con una importante rotazione dell'anca che ricorda quella ottenuta dallo Shorin nella posizione di Kosa Dachi.Questo movimento contiene sia la schivata e che la preparazione al Mae Geri

Shotokan

I movimenti sono molti ampi e potenti. Viene evidenziato il caricamento della parata di avambraccio verso l'esterno (uchi, soto uke) e il corpo si posiziona in zenkutsu dachi per dare stabilità alla parta del braccio dx.. Segue il Mae Geri dx , il riposizionamento in Zenkutsu e un Giakuzuki.

Wado

Si esegue la rotazione di 45° a sx partendo da Neko Ashi con il peso del corpo già spostato sulla gamba poteriore conferendo a questo spostamento un senso prevalente di schivata. Anche il caricamento della Soto Uke (Gaywan uke) viene effettuato con il braccio dx direttamente dalla posizione di Hikite del Neko Ashi . La posizione di Zenkutsu del Wado consente una maggiore rotazione delle anche nella fase di caricamento precedente al Mae Geri e allo Giakutzuki.

Nella comparazione di questa sequenza rileviamo l'utilizzo evidente di Kosa Dachi solo nello Shorin apparentemente non presente nelle altre. Invece essa è intrinseca nella biomeccanica del Mae Geri in quanto per tirare questa tecnica è necessario aprire l'anca e allineare il piede di appoggio al ginocchio e questo è rilevabile anche dal documento fotografico. I Maestri hanno voluto evidenziare gli aspetti di questo combinazione tecnica che ritenevano più congrui alla loro concezione di combattimento, e quindi fissarli nel kata.

Sequenza n°5

Il kata si chiude con Gedan Barai e Jodan Uke ripetuto due volte.

Sono evidenti le differenze di postura e dell'Enbusen già sottolineate nelle precedenti sequenze. Nella sequenza Kyohan è presentata anche l'esecuzione in Zenkutsu Dachi lasciando l'opzione fra le due interpretazioni.

Analisi comparata dei movimenti dei Kata Pinan e loro interpretazione

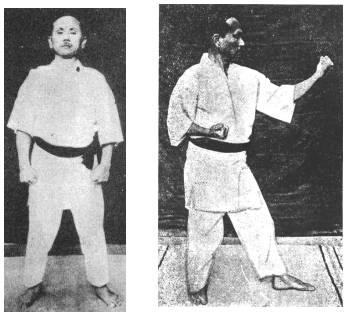
PINAN SANDAN

Sequenza n°1

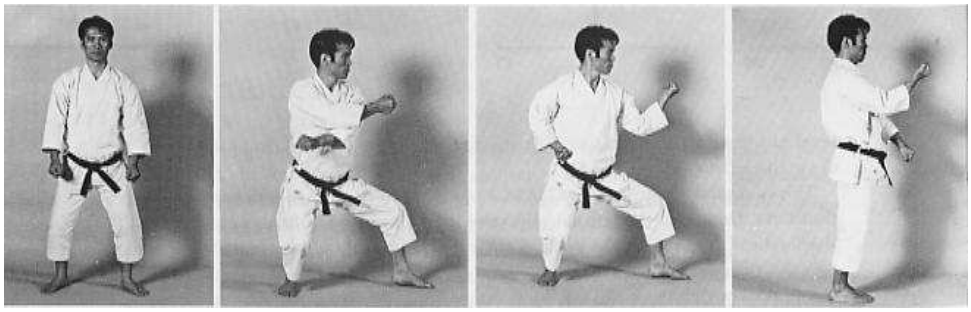
Shorin

Il kata esordisce con una rotazione e schivata di 90° a sx simile a quella del Nidan differenziandosi nella percossa, Mae Uraken Uchi Chudan. Viene avvicinato il piede dx per assumere la posizione di Musubi Dachi e portare per due volte Gedan Barai e Uchi Uke. Il Mawatte di 180° inizia con un passo in avanti del piede sx e si completa in Neko Ashi e Uraken Uchi.

Funakoshi Ryu



Rotazione a sx per Uchi Uke nel corto Kokutsu Dachi presentato da Funakoshi. La sequenza fotografica a nostra disposizione non illustra direttamente altre posture che possono comunque essere rappresentate nel Kyohan. Il caricamento viene eseguito a livello Chudan.



Shotokan

La gamba destra resta ferma mentre viene disegnato l'ampio Kokutsu Dachi che sostiene la parata verso l'esterno, Si muove la gamba arretrata per Heisoku Dachi per la doppia parata Chudan-Gedan. Perno sulla gamba sx e ancora Kokutsu Dachi per la parata speculare.

Wado

L'ampiezza dei movimenti è paragonabile a quella proposta nello Shorin, ma llo sviluppo è quello del Funakoshi Ryu e la parata Chudan diventa Jodan. La rotazione verso sx è di 90°

Un elemento apparentemente secondario nei kata sono i movimenti intermedi necessari per il caricamento delle tecniche. ma che può assumere significati diversi se considerati nella completezza della tecnica.

Nello Shorin il passo iniziale in avanti è una schivata sul posto da un attacco Chudan e l'Otoshi Uraken sembra indirizzato ai punti sensibili dell'avambraccio. Ancora più evidente questa logica nel Mawatte che viene eseguito facendo un ulteriore passo avanti prima di ruotare ponendo così una distanza maggiore con l'avversario.

Nello Shotokan il caricamento è ampio per fornire una grande energia cinetica lineare per una solida parata, utilizzando l'abbassamento del baricentro in Kokutsu dachi, e avendo rinunciato in parte al momento di rotazione delle anche.

Il Wado ha mantenuto la rotazione dell'anca dello Shorin e la direzione del movimento dello Shoto e trasformando il livello della parata in Jodan, definendone la natura passiva. Inoltre il caricamento delle braccia copre tutto il busto.

Una particolarità dello Shorin è il rapido Zuki portato al momento di avvicinare le gambe e subito trasformato in parata, forse con l'intento di agganciare.

Sequenza n°2

Shorin

Dopo la rotazione per riportarsi sulla linea frontale dell'Embusen in Neko Ashi, segue un Nukite Chudan seguito da una rotazione di 360° con perno sulla gamba dx preceduto da un piccolo passo laterale interno del piede sx. Viene eseguito un Teisho verso l'alto quasi a sollevare il braccio dell'aggressore per poi ruotarci sotto. Potrebbe essere la reminescenza di una tecnica di liberazione da una presa ai capelli quando i giapponesi li portavano lunghi e raccolti dietro la nuca. Viene poi tirato O Zuki nella denominazione Shorin, cioe un pugno lungo laterale in Shiko Dachi, e un Zuki Migi Shizentai.

Funakoshi Ryu & Shotokan

Lo schema è simile, interpretato secondo i criteri di Funakoshi e dello Shotokan JKA.

Rotazione di 90°a sx per Uchi Uke in Kokutsu Dachi. Il braccio è posizionato a protezione davanti al corpo. Analizzando le foto del Kyohan si possono studiare i movimenti intermedi e il gesto di liberazione della mano che ha portato il Nukite

Rotazione di 180° con perno sulla gamba sx e Mawashi Tetsui Chudan in Shiko Dachi. Nella esecuzione JKA non è possibile apprezzare questi movimenti di liberazione a causa della scelta di eseguire il kata con grande dinamismo.

Wado

La posizione iniziale è Neko Ashi con Soto Uke Jodan (Gaywan Uke) seguita dal Nukite. E' stato apparentemente mantenuto il gesto di liberazione ipotizzando una presa al polso che viene risolta con la rotazione del Mawatte e la proiezione in avanti del busto in Notsukomi per controbilanciare la trazione. Si completa la rotazione ai con Tetsui Chudan e Jun Zuki.

Viene introdotto in questo Kata una rotazione di 360° diversamente interpretata.
La liberazione presente nello Shorin, probabilmente da una presa ai capelli, la crocchia dei samurai, è stata modificata per il livello Chudan forse perché troppo evocante antiche tradizioni che nella codifica di Funakoshi non volevano essere troppo ricordate.[79]

Nel Wado la liberazione viene coadiuvata dalla posizione di Notsukomi Dachi. Il gesto nel Wado potrebbe essere stato introdotto mutuandolo dalle tecniche di schivata da attacco di katana.
Da notare anche la diversa valutazione del ritmo di questa rotazione che mentre nello Shorin e lo Shotokan e viene eseguito in continuità, nel Wado viene rallentato dalla presenza della posizione di Notsukomi, in quanto tale posizione richiede che il busto sia portato in avanti e le gambe si devono conformare allo spostamento del baricentro.

Sequenza n°3

Shorin

Dalla posizione di Musubi Dachi si scivola in avanti con il piede dx trascinando nel movimento anche il sx per Hiji Uke in Shiko Dachi e conclude con un Otoshi Uraken Jodan e il richiamo del pugno al fianco. Ripete per altre due volte e chiude con Chudan Zuki

[79] Funakoshi *Karate-Do Nyumon pag.*

Funakoshi Ryu & Shoto

Nello Shotokan, probabilmente per opera di Yoshitaka, è stato aggiunto un movimento della gamba dx che marca il passo in avanti dopo il Musubi Dachi mentre il piede arretrato rimane fermo adeguandosi allo Shiko Dachi. La parata di gomito è simile e cambia la tecnica di mano in Uraken Jodan.

Wado

Non è presente né la preparazione al calcio, nè lo scivolamento del piede posteriore e la tecnica di mano che segue la parata di gomito è un Tetsui Gedan (Gedan Barai)

Nello Shoto è presente il caricamento per un calcio assente negli altri stili.
Non ho trovato riferimenti diretti che riguardano l'inserimento di questo calcio nello Shotokan, se non quella proveniente dal quella autorevole del Kyohan dove si parla di "passo marcato"[80]. Analizzando altri documenti che riguardavano tecniche di gamba simili a quella eseguita nel Sandan, come il Namigaeshi nel kata Naihanci, ho trovato una testimonianza del M°Egami, allievo diretto di Funakoshi padre e figlio, che nei suoi scritti ricorda un episodio che potrebbe aiutarci ad interpretare questi movimenti.
Il M° Egami, durante l'esecuzione di Tekki, aveva rotto un asse del tatami con un Sokuto poggiando il piede a terra dopo il Namigaeshi meritando i complimenti di Yoshitaka;

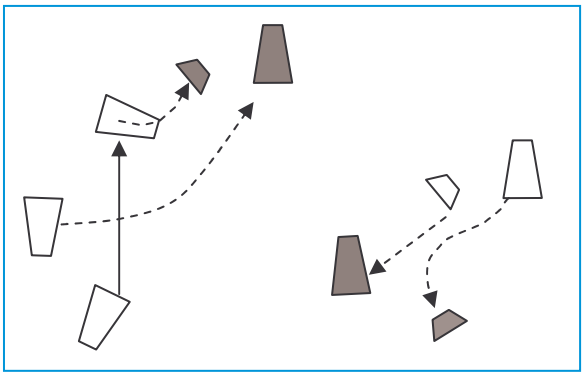
[80] Funakoshi *Karate-Do Kyohan pag. 46*

convocato dal vecchio Maestro, pensando di ricevere gli stessi complimenti, dovette fronteggiare un rimbrotto che riguardava la sua poca comprensione della natura stessa del karate[81].
Nello Shorin viene utilizzato uno scivolamento (Yori Ashi) non presente negli altri stili e, forse, è il movimento originale.
Nel Wado la tecnica di pugno è portata a livello Gedan in Tetsui mentre negli altri due è a livello Jodan in Uraken. Il Wadoryu ha elaborato un'interpretazione legata alle radici di jujitsu e i movimenti sono ridotti all'essenziale evitando i "Mudana Waza", le tecniche inutili, e, ad esempio, il Tetsui Gedan che segue Higi Uke è la tecnica più rapida da risolvere da quella postura, Hiji Uke, e dal conseguente caricamento d'anca. Non è presente ne lo scivolamento ne il caricamento della gamba, però la rotazione dell'anca in schivata per lo Shiko Dachi viene eseguita alla fine di una traiettoria lineare che, se continuata porterebbe ad uno Zenkutsu (Junzuki Dachi)
Nello Shorin abbiamo già trovato negli altri kata degli scivolamenti e assestamenti dinamici legati ad evidenti movimenti di schivata ed anche in questo caso l'interpretazione potrebbe essere la stessa se si somma il movimento lineare dello spostamento in avanti con quello rotatorio del busto.

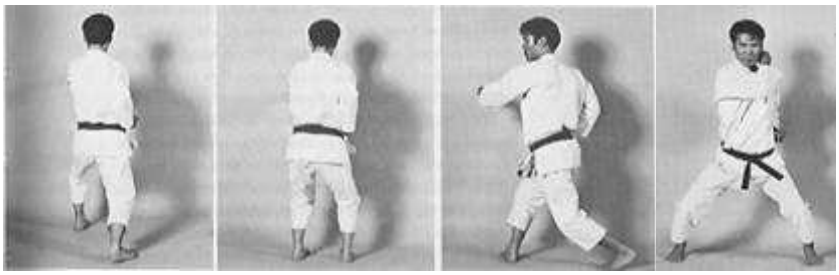
Sequenza n°4

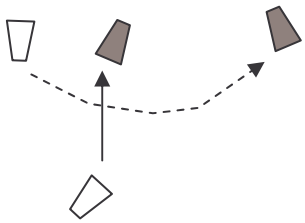
Shorin

Dopo lo Zuki sx si esegue un passo in avanti seguito da un passo indietro laterale in rotazione fino ad assumere la posizione di Neko Ashi per portare Ushiro Empi e Tsuki. Si esegue un ampio scivolamento in avanti per ruotare il busto di 90° e assumere ancora Neko Ashi. Il kata finisce facendo un passo in avanti nella direzione centrale dell'Embusen per riassumere lo Shizentai.

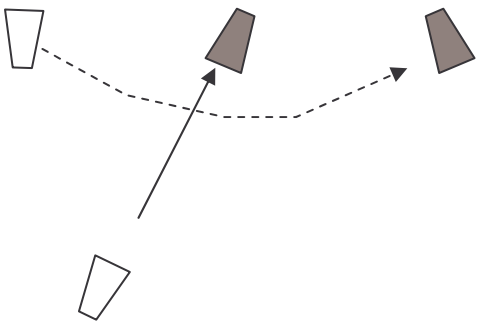


[81] Tokitsu *Storia del Karate pag.*

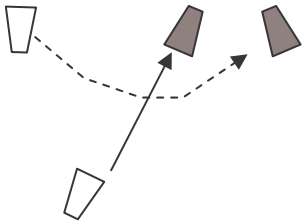




Dallo Oi Zuki sx si richiama la gamba dx fino all'altezza della sx e si esegue una ruotazione di 180° in Shiko Dachi. Segue un passo laterale a dx trascinando il piede sx fino a Shiko Dachi per chiudere in Shizentai richiamando solo la gamba dx. Le tecniche di mano sono simili.



Wado



Nel Wado la sequenza è simile a quella dello Shotokan tranne le posizioni delle gambe più strette definibile come Jigotai

Lo Shorin utilizza delle triettorie la cui natura è di schivata e di accorciamento della distenza. Molto interessante il movimento Irimi-Tenkan, entrare e ruotare, proposto in questa ultima fase.
Nella elaborazione del Kyohan la gamba posteriore dello Zenkutsu Dachi è richiamata vicino all'altra in linea retta per disegnare un Heiko Dachi. La rotazione di spalle si conclude in Shiko Dachi.
Nello Shotokan, dallo Zenkutsu si passa allo Shiko Dachi e si mantiene nel resto della sequenza.
Nel Wado dal Junzuki Dachi si passa allo Shiko Dachi per eseguire poi due volte Shizentai.

Analisi comparata dei movimenti dei Kata Pinan e loro interpretazione

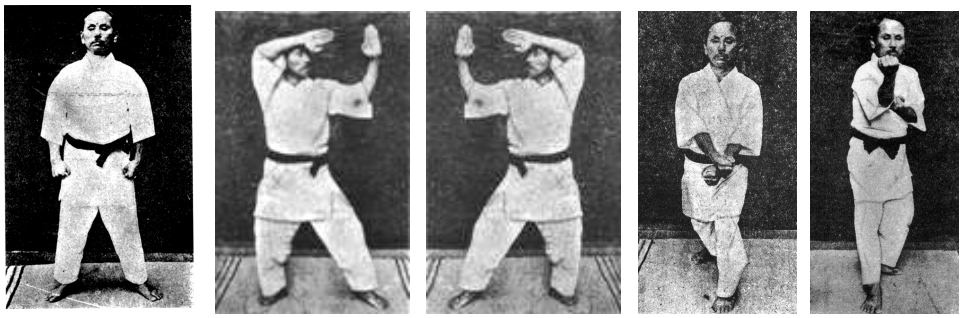
PINAN YONDAN

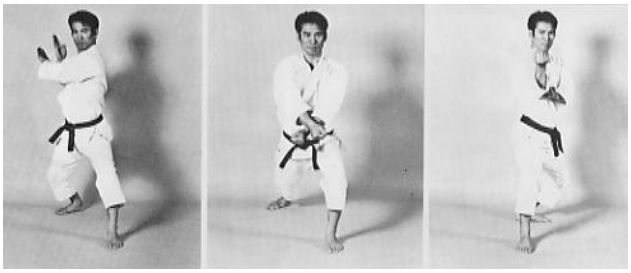
Sequenza°1

Shorin

Il kata n°4 della serie Pinan inizia con il consueto scivolamento in avanti e la rotazione verso sx e le mani aperte parano vigorosamente a livello Chudan e Jodan in Teisho. La rotazione di 180° viene effettuata ruotando sul piede sx fino a riassumere Neko Ashi. Segue una parata incrociata Gedan in Zenkutsu Dachi, un passo avanti ancora in Zenkutsu per Morote Uke dx. Si richiama la gamba arretrata per Heisoku Dachi ruotando il corpo di 45°.

Funakoshi Ryu





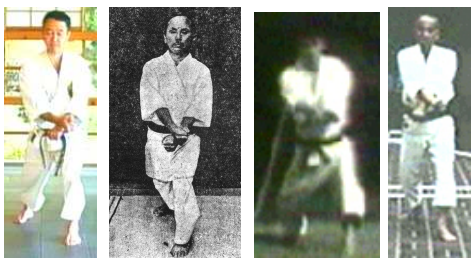
Apertura simile allo Shodan in Kokutsu Dachi con il corpo defilato rispetto ad un ipotetico attacco. Cambio di fronte sul posto senza muovere i piedi seguito da Juji Uke Gedan in Zenkutsu avanzando sulla line centrale dell'Embusen. Segue Uchi Morote Uke. Nella esecuzione Kyohan si possono apprezzare i caricamenti doppi.

Shotokan

Il Kokutsu Dachi con l'apertura diretta verso sx è molto ampio ed è più definita la posizione delle mani che nel passaggio, lento e figurato, rimangono a livello Jodan. Maggiore energia viene utilizzata per la parata incrociata Juji Uke e la Uchi Morote Uke. Heisoku Dachi viene eseguito a 45°

Wado

Dallo Yoi il kata si sviluppa a sx in Ma Hanmi Neko Ashi muovendo solo il piede sx e portando le due parate, il piede sx viene richiamato in Shizentai per consentire l'esecuzione della sequenza speculare. Si richiama ancora il piede anteriore per ritrovare lo Shizentai e sviluppare avanzando il doppio Gedan Barai in Junzuki Dachi e ancora la Gaiwan (Soto) Uke dx mentre la sx accenna il primo movimento di Gaiwan Uke fermandosi a protezione davanti al corpo. Il piede si avvicina per Heisoku Dachi sulla linea centrale.



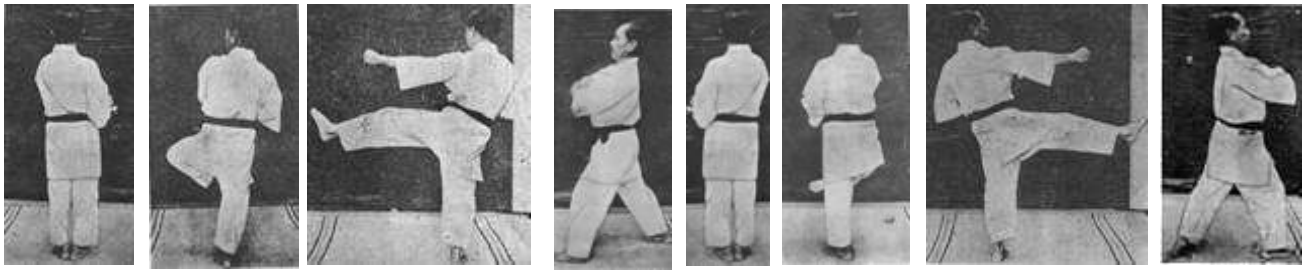
La parata incrociata Juji Uke, nel Wado viene interpretata come una tecnica doppia sequenziale di allenamento e non come un bloccaggio applicabile realmente. L'interpretazione per l'applicazione pratica è un gedan Barai seguito da uno Giakuzuki Gedan. Inoltre nel Wado, rispetto allo Shoto, è stata accorciata la posizione di Zenkutsu e modificata quella di Kokutsu Dachi per evitare stress alle articolazioni e alla colonna vertebrale. Un esempio è il richiamo del piede anteriore nei primi Ma Hanmi Neko Ashi proprio per non forzare l'articolazione del ginocchio durante le rotazioni del corpo.
Ancora nel Wado è stato modificato l'Embusen dell'Heisoku Dachi che risulta frontale rispetto ai 45° dello Shorin e dello Shotokan JKA.

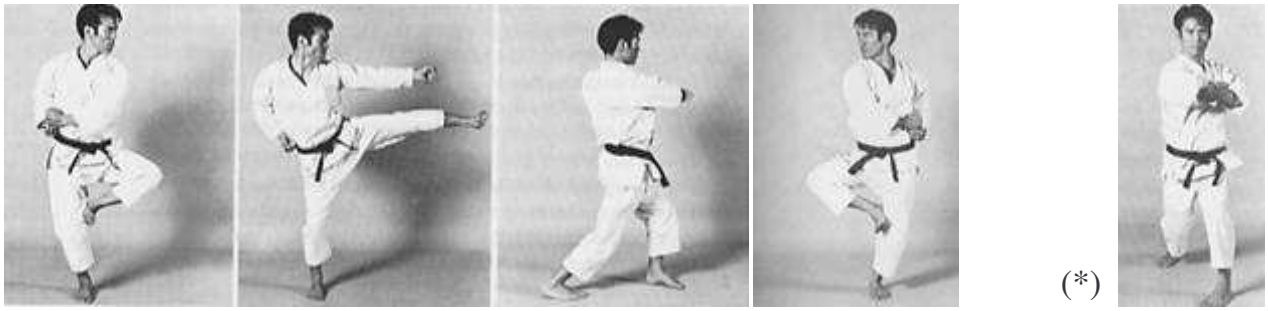
Sequenza n°2

Shorin

La posizione di Hesoku Dachi angolata a 45° consente di tirare Mae Geri, doppiato con Chudan Barai, con facilità trovandosi già con l'anca aperta. Dopo Hiki Ashi si esegue con la gamba sollevata un passo scivolato in avanti seguito dal piede posteriore per chiudere in un Kamae molto piccolo e con le anche frontali per portare Giaku Empi sulla mano aperta. Si ruota di 135° sul piede sx per ripere specularmente la sequenza.

Funakoshi Ryu





(*)

La sequenza fotografica del M°Funakoshi è stata mutuata dal kata Kushanku simile a quella di Yondan. Il Kyohan conferma l'interpretazione precedente e le differenze gia riscontrate nell'analisi dell'Heian Nidan (Pinan Shodan) per quanto riguarda la trasformazione da Mae Yoko Geri in Koshi per Yoko Geri Sokuto. Da sottolineare la particolare posizione delle gambe nel portare lo Giaku Empi nella foto frontale (*) definibile come Naname Heiko Dachi.

Shotokan

Da Heisoku Dachi a 45° viene proiettato Yoko Geri Keage Jodan doppiato da Uraken Chudan per concludere con Giaku Empi in Zenkutsu Dachi senza aver mosso il piede d'appoggio. Si ripete specularmente. Tutta la sequenza è eseguita con grande dinamica.

Wado

Da Heisoku Dachi frontale viene proiettato Mae Yoko Geri, un calcio diretto laterale a 90°, doppiato con Chudan Barai, e dopo Hiki Ashi, scendendo in Giaku Zuki Dachi si colpisce il palmo della mano in Giaku Empi.

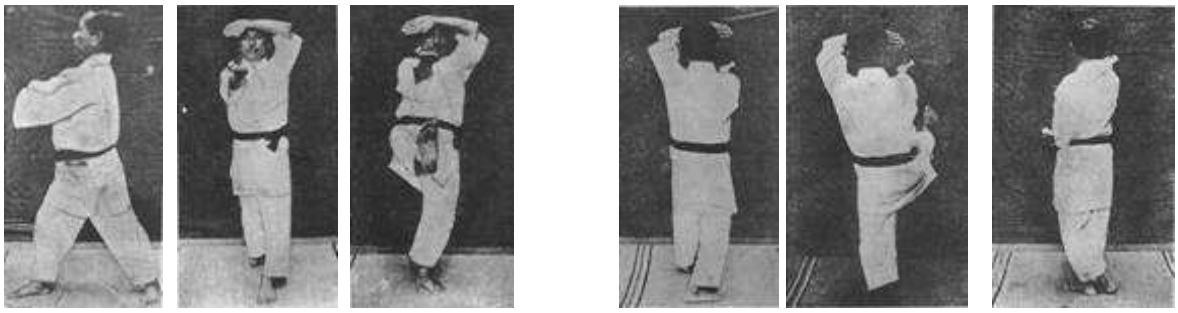
In questa sequenza viene proposta una interessante catena biomeccanica. Al calcio segue la traslazione in avanti che si conclude con una rotazione delle anche per dare forza allo Giaku Empi con un progressivo abbassamento del baricentro.
Nello Shorin addirittura viene aggiunto uno scivolamente in avanti che fornisce ulteriore energia a Enpi indicando anche l'intenzione di entrare profondamente nella guardia dell'avversario. La chiusura delle anche viene realizzata avvicinando il piede posteriore a quello anteriore in una posizione raccolta, esteticamente poco apprezzabile, molto concreta.
Il Funakoshi Ryu propone un Mae Yoko Geri che colpisce in Koshi e poggia il piede a terra nello Zenkutsu tipico dello stile che consente di colpire frontalmente in Giaku Enpi.
Nel Kyohan, anche se nel testo viene descritta una posizione di guardia ma di passaggio del tutto assimilabile a Heisoku Dachi, questa non è stata riportata fotograficamente.
Nello Shoto viene esaltata la dinamica di questo movimento con gesti atletici di grande ampiezza e di una certa difficoltà esecutiva.
Il Wado propone una esecuzione più discreta senza scivolamento e gesti particolarmente atletici sottolineando la rotazione finale delle anche con la posizione di Giaku Zuki Dachi.

SEQUENZA N°3

Shorin

Dal Giaku Empi si esegue una rotazione di 90° con un grande passo in avanti per portare un Teisho verso l'alto in Kosa Dachi. L'altra mano si pone a protezione davanti alla fronte per poi portare un Otoshi Teisho e finire in Hikite. Da questa posizione si lancia un Mae Geri seguito da un passo scivolato in avanti per finire in Uraken ancora in Kosa Dachi.

Funakoshi Ryu



Da Giaku Enpi sx rotazione verso sx con la mano dx rivolta verso l'alto e la sx davanti alla fronte. Mae Geri e posando il piede a terra, con un probabile, Yori Ashi assume la postura di Kosa Dachi colpendo con Urate.

Il Kyohan specifica le modalità di esecuzione di questo passaggio che nella prima versione mancava di dettagli. La Teisho Tate Uke viene proposta in Shizentai frontale ma come posizione facoltativa allo Zenkutsu.[82]

[82] Funakoshi *Karate-Do Kyohan pag.* 74

Shotokan

Da Giaku Empi in Kenkutsu Dachi si ruota sul posto richiamanado il piede posteriore per consentire una posizione solida per il Teisho verso l'alto. Segue Mae Geri e la proiezione del corpo in avanti, un grande Yori Ashi, per chiudere Otoshi Uraken in Kosa Dachi

Wado

Lo Giaku Empi eseguito in Giaku Zuki Dachi consente la rotazione di 90° (Kakami no Tai) in una posizione simile senza dover spostare i piedi. La tecnica di mano è Harai Uke, una spazzata a mano aperta a livello Chudan, segue il Mae Geri e la proiezione in avanti, Okuri Ashi, per chiudere con un Urazuki Jodan in una postura definita anche come Giaku Neko Ashi in cui il piede posteriore mantiene il tallone sollevato avvicinadosi all'altro piede.

Lo Shorin propone ancora due importanti scivolamenti in avanti che si risolvono in Kosa Dachi che però assumono alternativamente un significato dinamico diverso. Il primo è di apertura delle anche per la preparazione al Mae Geri, mentre il secondo evidenzia l'attitudine di questa posizione alla schivata e all'evasione con rotazione.
Anche nello Shoto la postura Kosa Dachi viene utilizzata per la successiva rotazione e non come improbabile rinforzo alla gamba d'appoggio.

Da notare nello Shorin la similitudine della posizione finale della sequenza precedente con questa del Wado: in entrambe è evidenziata la necessità di frustare in avanti la tecnica bloccando la proiezione in avanti del corpo contraendo gli addominali. Kosa Dachi non viene utilizzata nel Wadoryu ed è stata sostituita da una postura simile a quelle a lato dove il piede posteriore non incrocia l'altro ma si avvicina per mantere l'equilibrio anche con poco appoggio a terra.
Per quanto riguarda il Funakoshi Ryu il Maestro nel testo originale fa riferimento alle posizioni simili nel Kushanku e descrive nella rotazione un passaggio in Hachiji Dachi per poi risolversi in Zenkutsu Dachi con Teisho verso l'alto.[83]

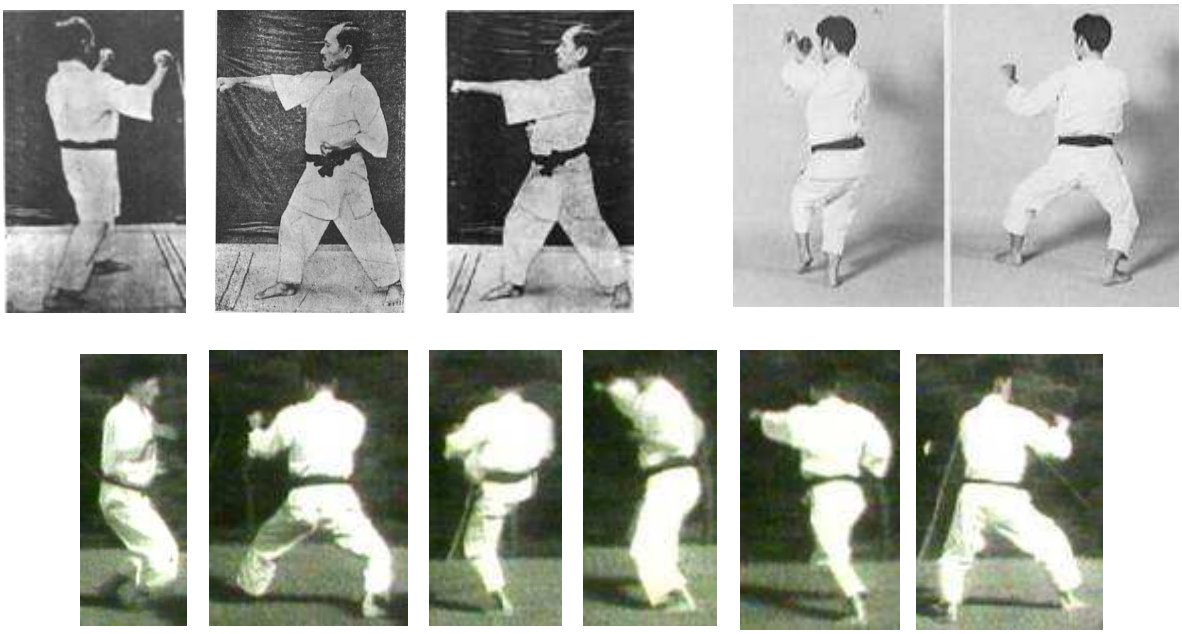
[83] Funakoshi *Karate Jutsu pag.135*

SEQUENZA N°4

Shorin

Inizia la rotazione di 270° poggiando il piede con poco appoggio a terra di Kosa Dachi per poter fare un passo indietro sulla linea centrale dell'Enbusen per allontanarsi dall'avversario e utilizzare quel piede come fulcro per completare il giro in Neko Ashi e portare la parata verso l'esterno. Consolidata la posizione, si lancia un Mae Geri con la gamba arretrata per richiamarlo indietro e Giakuzuki/Zuki in rapida successione. Di nuovo la rotazione a 180° con le stesse modalità.

Funakoshi Ryu & Shotokan



Anche qui viene utilizzata l'attitudine di Kosa Dachi alla rotazione all'indietro che si risolve in Zenkutsu Dachi a 225° in Kake Wake Uke. Segue Mae Geri con la gamba posteriore che scende in avanti per Oi Zuki doppiato da Giaku Zuki. Segue una rotazione di 90° verso dx per le stesse tecniche. Interessante nel Kyohan la posizione di Neko Ashi utilizzata per risolvere la rotazione per poi far scivolare in avanti il piede anteriore per Zenkutsu.

Wado

La rotazione per 225° ha come fulcro il piede anteriore e si risolve in Neko Ashi e Gaiwan (Soto) Uke. Segue Mae Geri con la gamba arretrata per Jun Zuki e Giaku Zuki. Rotazione verso dx di 90° e ripete le tecniche.

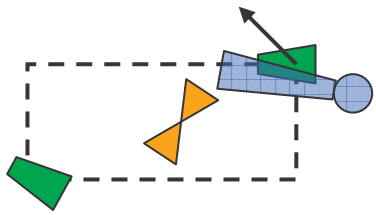
In questa sequenza il Funakoshi Ryu e lo Shotokan abbandonano l'Embusen suggerito dallo Shorin per delle traiettorie diverse che ritroveremo anche nel Wado.
Il Wado mutua Soto Uke (Gaiwan Uke) dallo Shorin rinunciando alla doppia parata mediana Kake Wake Uke.
Sia lo Shotokan che il Wado rinunciano a ritornare alla posizione iniziale dopo i Mae Geri per allungare la gittata dei loro Zuki/Giaku Zuki.
Infine gli stili che preferiscono uno Zenkutsu più corto sono facilitati nell'esecuzione di Ren Zuki potendo aumentare la rotazione dell'anca nello Giaku Zuki.

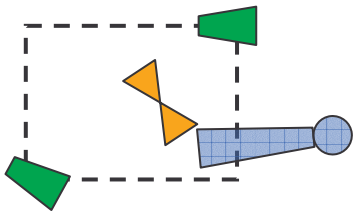
Ren Zuki

L'esecuzione di questa combinazione comporta alcune difficoltà. Il pugno concorde alla gamba anteriore ha evidentemente una gettata maggiore di quello contrario e, per compensare questa differenza, i maestri hanno elaborato soluzioni diverse.
Lo Zenkutsu Dachi è una solida posizione che nello Shotokan viene interpretata con una grande distanza longitudinale fra i piedi che consente una grande proiezione di Oi Zuki. (Altre considerazione sul pugno avanzato sono state fatte nel capitolo Nidan) .

Nel Funakoshi Ryu abbiamo la posizione Zenkutsu ma l'ampiezza è decisamente inferiore e molto simile a quella mantenuta nel Wado.
Lo stesso pugno nel Wado viene impiantato su una posizione simile ma più corta che per distinguerla dallo Zenkutsu Shotokan, viene anche definita come Jun Zuki Dachi.
Nella combinazione tecnica che stiamo considerando da questa posizione viene portato Giaku Zuki.
Nello Shotokan si realizza cercando il massimo della rotazione possibile delle anche e delle spalle senza modificare la postura richiedendo una buona preparazione atletica.
Nel Funakoshi Ryu e Wado l'esecuzione di Giaku Zuki senza modificare la posizione in avanti più corta, risulta più agevole più agevole e più efficace.

Inoltre il Wado Ryu prevede la postura di Giaku Zuki Dachi costruita dallo stesso Jun Zuki Dachi assecondando la rotazione delle anche con un piccolo spostamento della gamba anteriore .





Jun Zuki è costruito su un rettangolo che si trasforma in un quadrato per l'assestamento alla rotazione delle anche necessario per proiettare Giaku Zuki da cui la postura prende il nome

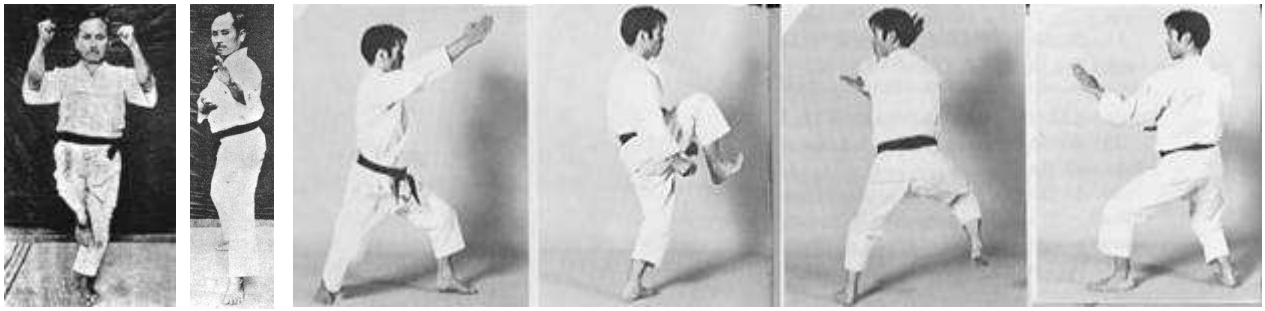
Lo Shorin ha risolto la questione portando i suoi Zuki e Giaku Zuki in Hidari/Migi Shizentai ricercando, anche in questi piccoli movimenti, l'energia addominale.

Sequenza n°4

Shorin

Dallo Zuki ruota a sx in Zenkutsu Dachi per una parata verso l'estreno rinforzata con l'altro braccio. Si ripete per altre due volte per finire con una presa a due mani alla testa e Hiza Geri abbassando le braccia. La gamba sollevata scende a terra verso sx per consentire la rotazione di 225° sul piede sx e presentare Shuto Uke in Neko Ashi. Segue ancora Shuto Uke a 90° e chiude richiamando il piede posteriore in Shizentai.

Funakoshi Ryu & Shotokan



La sequenza parte da Giaku Zuki, ruota a 45° in Kokutsu Dachi e Uchi Uke per tre volte, presa a due mani alla testa e Hiza Geri. Il piede sollevato scende a terra davanti diventando perno per il Mawatte a 180° per Shuto Uke. Ancora Shuto Uke e Shizentai richiamando il piede anteriore verso l'altro.
Per quanto riguarda la sequenza del M°Funakoshi abbiamo una documentazione fotografica limitata. Il Maestro si è fatto fotografare in Hiza Geri e Morote Uchi Uke a sottolineare che questa postura rappresenta una delle novità del Kata Yondan. Nella descrizione della tecnica dice " *24. Un passo avanti con la gamba destra e solleva il ginocchio mentre si stanno alzando entrambi le mani, e con la sensazione di aver afferrato qualcosa, trascinate in basso per colpirla con il ginocchio*"[84]. Nella pubblicazione, il Kyohan, successiva sono stati specificati alcuni dettagli esecutivi.

[84] Funakoshi *Karate Jutsu pag.136*

Wado

Anche nel Wado si parte da Giaku Zuki. Segue la rotazione di 45° con Soto Uke (Gaiwan) in Ma Han Mi Neko Neko Ashi per tre volte. Si esegue una doppio Soto Uke con un'evidente apertura dell'anca che modifica il Neko Ashi in Shomen. Si poggia a terra il piede sollevato e si ruota di 225°.

Nel filmato preso in esame, la sequenza termina qui in quanto il M°Otsuka, ancora nel 1965, non aveva definito la chiusura del Pinan Yondan.
Successivamente la chiusura è stata insegnata come Kakete sx in Ma Han Mi Neko Ashi, rotazione a dx di 90° e ancora Kakete dx in Ma Han Neko Ashi con un piccolo scivolamento in avanti tacco-punta (Musumi Ashi) e richiamo della gamba anteriore per Shizentai[85].

Nello Shorin lo spostamento di 45° verso sx appare più semplice in quanto partendo dallo Zuki dx, eseguito con una postura molto piccola, esegue semplicemente un passo in avanti sulla linea centrale dell'Enbusen.
Gli altri stili hanno scelto lo Giaku Zuki dx e la rotazione appare più laboriosa dovendo muovere il piede sx verso l'esterno per allinearsi alla direzione centrale dell'Embusen.
Inoltre nello Shorin i tre passi in avanti vengono eseguiti in Zenkutsu Dachi, una postura che si protende in avanti, mentre negli altri sono state scelte posizioni difensive, Kokutsu Dachi e Ma Han Mi Neko Ashi.
Sempre nello Shorin, la presa alla testa e la ginocchiata sono eseguiti velocemente mentre negli altri stili c'è un momento di pausa per evidenziare i gesti.
Nello Shoto viene portato un doppio Shuto Uke Jodan passando dal Kokutsu Dachi a Zenkutsu Dachi per simulare la presa alla testa. Questo cambio di posizione è necessario per consentire la chiusura delle anche ed eseguire la parte Giaku della doppia presa.
Nel Wado la parata è Soto Uke (Gaywan Uke) eseguita doppia ma in sequenza. Da Soto Uke sx in Ma Han Mi Neko Ashi si passa ruotando le anche in Shomen Neko Ashi mantenendo il peso sulla gamba posteriore e la parando anche in Soto Uke dx .
Lo Shorin pone l'accento sugli spostamenti per schivare e anche in questa sequenza la gamba in Hiza Geri incrocia a terra verso sx consente una evidente allontanamento dalla linea d'attacco dell'ipotetico avversario alle spalle.
Anche negli altri stili viene proposto questo atteggiamento ma in misura minore in quanto il piede viene poggiato a terra davanti all'esecutore fungendo da fulcro.

[85] Ohgami *Karate katas of Wadoryu pag. 75*

Il Wado ha scelto di seguire le indicazioni Shorin e propone una rotazione di 225° mentre lo Shoto compie un Mawatte di 180°.
Altra particolarità dei kata Shorin è la chiusura in Shizentai che viene effettuata facendo un passo avanti mentre negli altri stili è rara se non addirittura assente.

Analisi comparata dei movimenti dei Kata Pinan e loro interpretazione

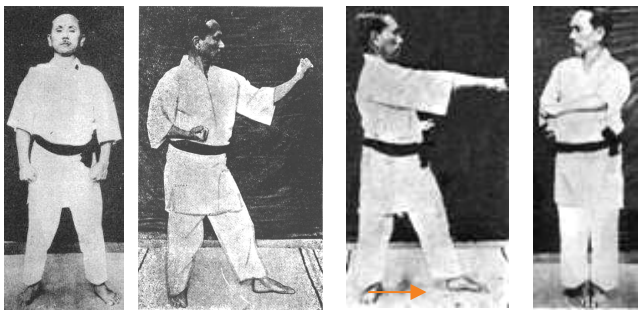
PINAN GODAN

Sequenza n°1

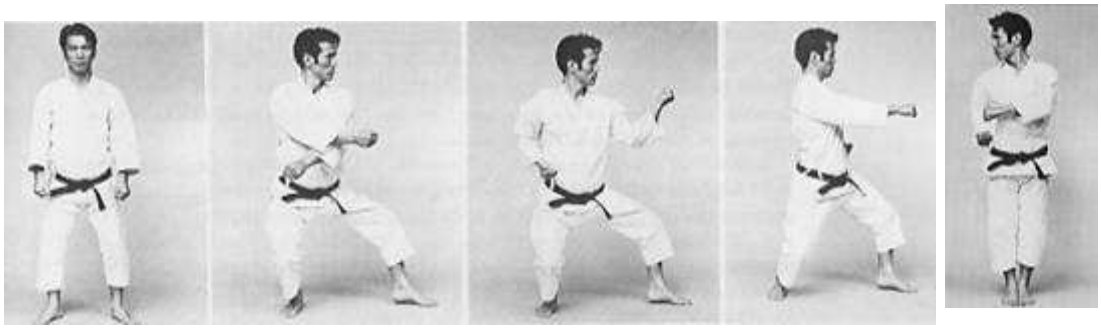
Shorin

Anche in questo ultimo kata della serie Pinan si ribadisce il concetto dell'uscita dalla traiettoria di un eventuale attacco con un passo in avanti per poi ruotare a sx in Neko Ashi con Uraken sx velocemente doppiato con Giaku Zuki poggiando il piede sx a terra. Il piede che viene richiamato per l'Heisoku Dachi è il sx riavvicinadosi al punto di partenza e colpendo con Mawashi Empi seguito da un Kagi Zuki sx.

Funakoshi Ryu



Muove a sx per Uchi Uke doppiato da Giakuzuki . Nella sequenza in basso si può notare il dettaglio del caricamento.



Shotokan

Muove il piede sx per Kokutsu Dachi e Uraken Jodan. Nella stessa postura si porta Giaku Zuki con la chiusura dell'anca fino al limite consentito da Kokutsu Dachi di questa ampiezza. Si richiama il piede dx per Heisoku Dachi allontanandosi dal punto iniziale del kata richiamando il braccio dx in Hikite mentre il sx porta un corto Kagi Zuki. Non ho trovato delle indicazione specifiche per il caricamento delle braccia che presumibilmente erano più contenuti rispetto all'evoluzione dello JKA Shotokan.

Wado

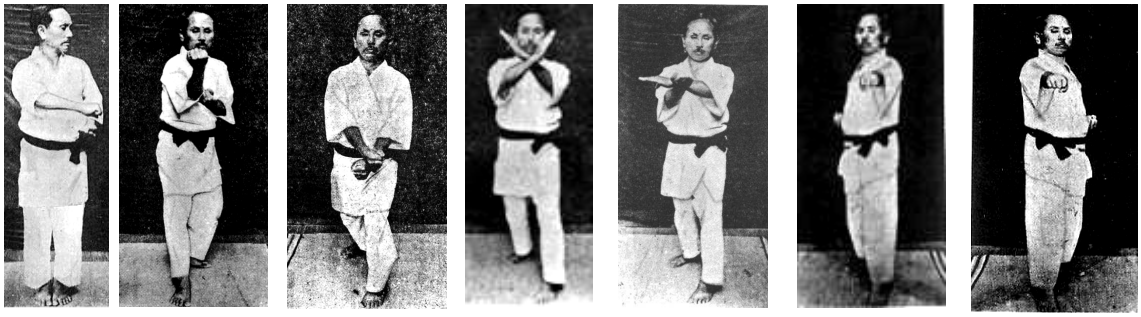
Si esegue una rotazione a sx in Kamae Neko Ashi portando Soto Uke Jodan (Gaiwan Uke) doppiato da Giaku Zuki. Perno sulla gamba sx e richiamo della dx per Musubi Dachi mano dx in Hikite, sx davanti allineata alla dx. I caricamenti partono da dove si trovano le mani e non aggiungono altri movimenti allo schema.

Lo Shorin schiva l'attacco con un passo in avanti e, utilizzando la rotazione a sx, contrattacca con Uraken sx e Giaku Zuki dx. A questo punto riavvicinandosi al punto di partenza, porta un Mawashi Empi e un Kagi Zuki in Irimi.
Il Funakoshi Ryu ha rinunciato concettualmente al Neko Ashi Dachi nei kata Pinan ed esegue la rotazione in Kokutsu Dachi che, come per il Sandan, è grosso modo della larghezza dello Shizentai. Interessante il caricamento proposto dal Kyohan per la prima tecnica che potrebbe avere delle interpretazioni di leve articolari.
Lo Shotokan propone le sue posizione ampie e una gestualità ritualizzata con l'intenzione di utilizzare delle tecniche determinate e risolutive.
Il Wado sottolinea l'attitudine alla schivata della rotazione d'anca e la gestualità delle braccia e a complemento di questo concetto e un'indicazione per un'eventuale leva articolare al polso.

Sequenza n°2
Shorin

Dal Kamae finale della sequenza precedente lungo la linea principale dell'Embusen si porta Uchi Morote Uke in Zenkutsu, seguito da Juji Uke Gedan. Richiama il piede anteriore per Neko Ashi e Morete Shuto Uke Chudan. Zuki sx sul posto e Zuki dx avnzando in Migi Shizentai.

Funakoshi Ryu

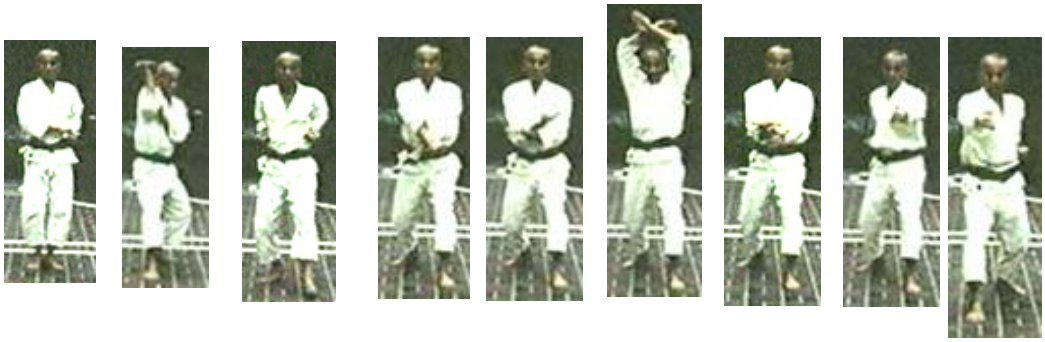


La sequenza è simile a quella Shorin. Il M° Funakoshi ha sentito la necessità di mostrare l'esatta posizione delle mani nella posizione Chudan e delle traiettorie discendenti.

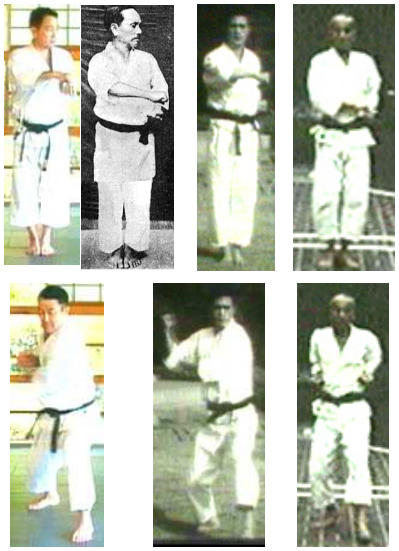
Shoto

Dopo il Kamae, Kokutsu Dachi e Mote Uchi Uke, avanzando in Zenkutsu Dachi si porta Juji Uke seguito da Juji Shuto Uke Jodan seguito da un avanzamento in Zenkutsu per Oi Zuki

Wado

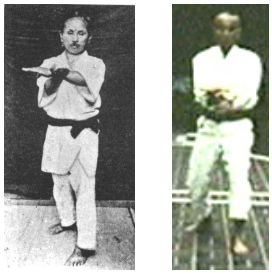


Dopo il Kamae, in avanti in Ma Han Mi Neko Ashi e Soto Uke dx e l'altro braccio davanti al corpo. Ayumi Ashi per doppio Gedan Barai Gedan seguito da doppio Shuto Uke Jodan, Le mani scendono a livello Chudan per JunZuki sul posto e ancora Ayumi Ashi Jun Zuki.



Stesso Kamae, Mizu Nagare no Kamae, interpretazioni diverse. Nello Shorin e nello Shoto la tecnica successiva è a livello Chudan e definita come Morote Uchi Uke, parata verso l'esterno rinforzata. Nel Funakoshi Ryu e Wado il Kamae è portato al fianco sopra la cintura.
Differenze anche nel caricamento per la doppia parata bassa. Shorin e Shoto compiono un ampio caricamento laterale e lo Zenkutsu è già completato sfruttando il movimento di rotazione. Nel Wado si esegue un caricamento lineare senza allontanare le braccia dal corpo e la parata lo Zenkutsu (Junzuki Dachi).

Da Juji Uke Gedan le mani vengono entrambe sollevate in Shuto Uke nello Shorin e nel Funakoshi Ryu in Chudan, e nello Shoto Jodan.
Nello Shorin viene portato direttamente lo Zuki sx, mentre nello Shoto la mano sx rimane aperta davanti al corpo quasi per trattenere l'avversario.



Nel Wado il movimento è più complesso: dal doppio Gedan Bari Gedan le mani si aprono ruotando all'altezza della cintura per finire nel doppio Jodan Shuto Uke ruotando di nuovo. Le mano vengono riabbassate portando in basso la sx mentre la dx scende ruotando per fermarsi sotto la sx. Di qui parte lo Zuki sx sul posto, similmente alle gestualità del Funakoshi Ryu.

Sequenza N°3

Shorin

Dallo Zuki Jodan dx si richiama il piede sx in Heisoku Dachi per compiere un passo scivolato verso l'origine del Kata seguito e ruotare poi di 180° in Shiko Dachi e Gedan Barai. Sul posto Zuki sx in Hidari Shizentai sulla linea centrale dell'Enbusen, un grande passo per Shiko Dachi e Enpi dx. Un passo scivolato per chiudere in Kosa Dachi e Uchi Uke Jodan.

Funakoshi Ryu & Shotokan

Da Oi Zuki perno sulla gamba sx per Shiko Dachi e Gedan Barai. Ampio gesto della mano sx e Mikazuki Geri doppiato da Enpi Mawashi in Shiko Dachi a 180°. Spostamento del piede sx per Kosa Dachi e Uchi Uke.

Wado

Da Jun Zuki rotazione sulla gamba arretrata per terminare in Shiko Dachi Gedan Barai. Richiamo della Gamba sx in Shizentai sollevando il baricentro per Chudan Barai, Ayumi Ashi per Empi Chudan sulla line centrale dell'Enbusen. Spinta delle anche in avanti per portare Uraken Jodan e blocando il piede sx appena dietro al dx (Sankaku Dachi, Giaku Neko Ashi)

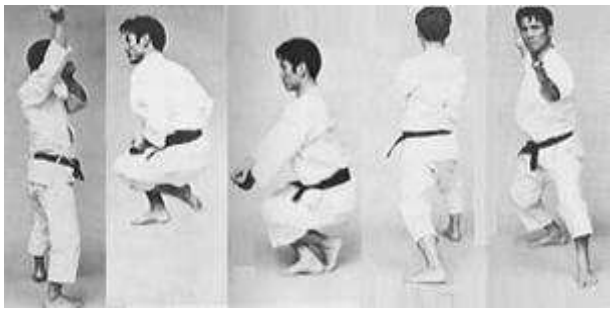
Lo Shorin esalta le rotazioni di questa sequenza con dei passi scivolati di avvicinamento per dare maggior energia lineare alle tecniche proposte e propone una postura intermedia in Heisoku Dachi con Gedan Barai sx insieme a Uchi Uke Jodan come allontanamento da un ipotetico avversario alle spalle. Inoltre lo Zuki sx dopo il Gedan Garai dx è proposto rialzando il baricentro
Il Funakoshi Ryu e lo Shotokan hanno rinunciato al movimento intermedio e agli scivolamenti ma ha aggiunto Mikazuki Geri senza oscillazioni del baricentro.
Nel Wado le rotazioni sono state ridotte e lo Shizentai, per il recupero della distanza con un innalzamento del baricentro, viene proposto in un momento diverso. Enpi viene portato frontalmente in Junzuki Dachi cosi come l'Uraken Jodan in Giaku Nekoashi. con una contrazione addominale per poter frustare la tecnica di mano. La mano sx non "rinforza" la parata ma indica una guardia di protezione per il busto o meglio, vista la dinamica di proiezione delle anche, un Enpi Chudan.

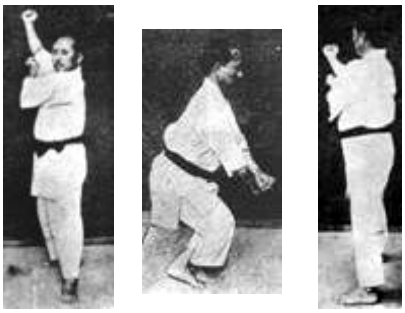
Sequenza n°4

Shorin

Ancora una rotazione con un salto e Juji Uke Gedan con il ginocchio a terra. Si alza Shiko Dachi e doppio Uchi Uke Chudan. Spostamento del piede sx a 45° per Kokutsu Dachi seguito da un passo indietro e ancora Kokutsu Dachi e Gedan Barai. Chiude il Kata avvicinando il piede posteriore.

Funakoshi Ryu





Dopo Urate in Kosa Dachi, si riassume Shizentai per lanciare un Ura Zuki Jodan. Un salto ruotando e atterraggio in Kosa Dachi con il peso maggiore sopportato dalla gamba dx. Rotazione a dx per Uchi Uke in Zenkutsu. Rotazione sul posto di 180° senza spostamenti e caricamento delle braccia per il seguente Nukite Gedan e Soto Shuto Uke Chudan in Kokutsu Dachi che loro volta preparano Gedan Barai e Uchi uke Jodan. Richiamo in Heisoku Dachi e ripete specularmente e finisce richiamando la gamba avanzata in Shizentai. La descrizione su Karate Jutsu di questa sequenza è avara di particolari che probabilmente sono stati specificati nel Kyohan del ‘35

Shotokan

Sequenza simile a quella del Funakoshi Ryu tranne per il caricamento delle braccia che viene interpretato come uno Giaku Zuki Gedan in Zenkutsu per poi risolvere in Kokutsu Dachi con Gedan Barai e Jodan Uchi Uke.

Wado

Lancia uno Zuki in una posizione tipica del Wado denominata Nagashi Zuki Dachi. Salto per ruotare di 90° e atterraggio in doppio Gedan Barai. Rotazione di 90° a dx per Zenkutsu (Junzuki) Dachi e Soto (Gaiwan) Uke, Mawatte per Kokutsu (Nagashi Zuki) Dachi e Gedan Barai. Richiamo della gamba anteriore e avanti a 45° per Kokutsu Dachi e Gedan Barai.

Lo Shorin si contraddistingue per una maggiore dinamica degli ampi spostamenti. Dopo la posizione con il ginocchio a terra continua a fronteggiare nella stessa direzione mentre gli altri stili lo fanno ruotando di 90° verso dx . Particolare è anche l'arretramento per l'ultimo Kokutsu Dachi.
Lo Shotokan introduce nella sequenza Soto Uke deviante con Giaku Zuki Gedan tutto sulla linea centrale dell'Enbusen.
Il Wado introduce il Nagashi Zuki e utilizza le angolazioni a 45° dello Shorin dei Kokutsu Dachi senza il passo indietro limitandolo al richiamo del piede anteriore in Shizentai

Tutte le interpretazioni annunciano tecniche presenti in kata superiori.

L’autore:

Maurizio Orfei

C.N. IV Dan, Maestro Docente Federale Regionale, resp. di stile reg. Lazio

C.N. I Dan Jujitsu Sankakuryu

Contatti:

Tel: 3487333147

Email: gladiatura.moderna@tiscali.it – sacrofanokarate@libero.it