



**A.I.K. FUDOSHINKAI**

*Accademia Italiana Karate Shotokan Ryu  
Kase Ha*

**I KATA DEL KARATE**  
**SHOTOKAN**

*Utili o superflui?*

*A cura di: Lorenzo Tussardi*

## Introduzione

Affrontò con questo scritto uno degli argomenti più scottanti della pratica del *karate shotokan*, se cioè sia utile e necessaria per la progressione tecnica di un praticante lo studio e la ripetizione dei kata ereditati dal karate di Okinawa.

Lo stile *shotokan* è uno stile recente, che ha avuto la sua genesi in un periodo storico ben preciso, a cavallo fra il 1936 e il 1943, per opera del M° **Gigo Funakoshi**, terzo figlio del M° **Gichin**, che proprio dal 1936 aveva iniziato a condurre i corsi al neonato dojo Shotokan. Fino a quel momento il karate proposto dal M° Gichin Funakoshi era essenzialmente il metodo che lui stesso aveva studiato ad Okinawa e che prendeva il nome di *shorin ryu*, un karate molto leggero, con posizioni alte, non forzate, senza uso di contrazioni muscolari e comprendeva la pratica esclusiva dei kata e del makiwara; i kihon non erano previsti così come lo studio del combattimento, né codificato, né tanto meno libero.

Una volta costruito con i fondi raccolti da un comitato di allievi, il dojo Shotokan (ricordiamo che il nome fu scelto proprio dagli allievi all'insaputa del M° Gichin Funakoshi, che solo il giorno dell'inaugurazione vide l'insegna con il nome scelto all'ingresso del dojo) il M° Gigo Funakoshi, assunse la direzione degli allenamenti (il padre era ormai sui 70 anni) e da lì in avanti, cioè fino al 1943, apportò cambiamenti di tale portata che del vecchio metodo insegnato dal padre non rimaneva ormai più nulla. In questo lasso di tempo il M° Yoshitaka (Gigo) Funakoshi e due suoi collaboratori ( i M° Egami e Hironishi) modificarono completamente le strutture stilistiche, tecniche e i principi morali su cui si basava il karate di Okinawa.



Yoshitaka Funakoshi (fonte: dalla rete)

## Il karate del Maestro Yoshitaka (Gigo) Funakoshi

Il M° Yoshitaka aumentò contro il volere del padre la portata combattiva del karate assimilandolo alla tradizione marziale giapponese nota con il nome di **Budo** ( *budo* dopo il 1868, *bujutsu* prima di questa data). Per fare questo introdusse nuove posture (*fudo dachi*), nuovi attacchi di pugno a lunga, media e corta distanza, nuovi calci (*yoko geri kekomi e keage, mawashi geri, ushiro geri*) combattimenti prestabiliti ( *yakusoku kumite*, copiandoli dal kendo) e strategie di combattimento.

Inoltre elaborò nuovi kata, da eseguire a coppie (*ten no kata, chi no kata, hito no kata*) prendendo a prestito i sistemi di allenamento delle scuole di kenjutsu e di jujutsu giapponese che da secoli praticavano i kata sotto forma di combattimenti prestabiliti a coppie e non in lunghe sequenze da eseguire singolarmente.

A questo proposito riporto le considerazioni espresse da Karl F. Friday, professore di storia alla Georgia University e studioso di chiara fama delle tradizioni marziali giapponesi: "*Gli occidentali di solito equiparano il lavoro dei kata giapponesi a quello eseguito singolarmente tipico delle discipline cinesi, coreane e di Okinawa, ma la pratica dei kata nelle arti marziali giapponesi è totalmente differente, da questa sorta di esercizi, la prima e più ovvia differenza è che nelle arti marziali giapponesi il kata si studia sempre con la partecipazione di due persone che si scambiano continuamente i ruoli di attaccante e difensore, cosa che non avviene nelle lunghissime forme praticate nel continente asiatico o nel karate di Okinawa.*"

Il M° Yoshitaka modificò anche i kata appresi dal padre abbassando le posizioni e rendendoli più veloci e dinamici, di fatto però stravolgendone i sottili significati che ne avevano accompagnato la

creazione (egli era interessato solo all'aspetto combattivo del karate, in totale disaccordo con il padre che invece metteva l'accento sui principi etici e salutistici dell'arte).

IL problema nacque quando il M° Yoshitaka e i suoi assistenti misero al vaglio, per valutarne l'efficacia, i kata praticati ed insegnati ad Okinawa: le soluzioni difensive proposte da queste forme non funzionavano di fronte ai nuovi attacchi di pugno molto più profondi e contundenti; inoltre la creazione di nuovi modi di calciare aveva messo in crisi le parate incluse nei vecchi kata, che non erano adatte a fronteggiare queste nuove tecniche di gamba con traiettorie finora sconosciute. Ricordiamo in relazione a questo fatto che il karate di Okinawa prevedeva il solo uso di *mae geri* ed anche il calcio laterale era comunque un *mae gheri* lanciato di fianco (vedi a questo proposito le foto tratte dal primo libro scritto dal M° Gichin Funakoshi in cui egli esegue *pinan nidan* con *mae geri* tirato lateralmente).

Fu una scoperta imbarazzante e shockante scoprire che in un combattimento realistico le soluzioni proposte dai kata non funzionavano, scoperta che mandò in crisi il M° Yoshitaka e i suoi collaboratori che si ritrovarono ad avere così un sistema incongruo e non utilizzabile per i fini che loro si erano preposti, cioè fare del karate un arte estremamente efficace e combattiva in modo da poter competere con le discipline facenti parte della tradizione marziale giapponese.

Dopo anni di appassionati studi e sperimentazioni, il nuovo stile prese forma e la tanto agognata efficacia fu raggiunta al punto che lo stile shotokan fu scelto dalla scuola militare Nakano come metodo di combattimento a mano nuda per i reparti d'élite dell'esercito giapponese, dopo aver testato altre arti marziali (aikido, judo, karate wadoryu) e non averle ritenute sufficientemente efficaci in uno scontro reale a distanza ravvicinata (si ricordi che i soldati della Nakano dovevano infiltrarsi senza armi ed in borghese dietro le linee nemiche in Manciuria e se venivano scoperti potevano affidarsi solo alle loro capacità combattive a mano nuda). Una volta chiesero al M° Kase che tipo di tecniche insegnavano alla scuola Nakano e la risposta fu: <<killing technique!>>.

Il M° Egami, all'epoca primo assistente di Gigo Funakoshi, (fu lui a tenere i corsi alla scuola Nakano) disse in una intervista che loro non capivano le soluzioni proposte dai kata che venivano loro insegnati: secondo Egami non c'erano le giuste distanze, i tempi ed il ritmo per fronteggiare efficacemente un attacco portato con la massima decisione. Fece dunque un viaggio ad Okinawa per chiedere ai Maestri dell'isola la spiegazione di alcune applicazioni che a lui sembravano illogiche, ma non ottenne risposte soddisfacenti. I Maestri gli dissero che loro non applicavano le forme e che le studiavano così senza porsi particolari problemi di applicazione! Il M° Egami non capiva in particolare il significato di *shuto uke* (mai capito nemmeno io, ma mi sono consolato quando ho letto che il M° Egami aveva gli stessi dubbi!) e concluse, visto che c'è in quasi tutti i kata che dovesse essere una sorta di tecnica di collegamento fra i vari pezzi, senza nessuna applicazione (un giorno racconterò di uno stage che ho sostenuto con un *grande* Maestro giapponese che tentava disperatamente di far applicare *shuto uke* con risultati imbarazzanti...).

La storia si ripete ed anche adesso molti Maestri italiani di karate shotokan vanno – nascondendolo al loro insegnante, pena essere cacciati dalle onnipotenti federazioni - a seguire stage di *shorin ryu* di Okinawa per cercare di capire se ci sono delle applicazioni dei kata un po' più verosimili di quelle proposte loro dal direttore tecnico di turno (naturalmente negheranno anche sotto tortura).

### **Il contenuto dei Kata**

Che quello della pratica dei kata sia un argomento sconveniente lo si capisce dal fatto che in anni di colloqui con diversi Maestri di karate, tutti insistevano sull'utilità nello studiare le antiche forme, ma in privato esprimevano forti dubbi sulla loro reale applicabilità. Sembrava che essi stessi non credessero a quello che insegnavano, ma legati e forse soffocati dal peso della tradizione non avessero il coraggio di sottoporre questa pratica ad un'analisi critica e casomai ad abbandonarla.

Prenderò in esame la pratica dei kata solo nello stile shotokan per due motivi: a) è l'unico che conosco; b) ha delle particolarità che ne fanno un sistema contraddittorio nel panorama delle arti marziali.

Partiamo dall'inizio. La parola *kata* ha vari significati tra cui il più comune è “*forma preordinata*”, “*modello*” e rappresenta comunque una sequenza di gesti codificati usata per la trasmissione delle arti orientali che, a differenza delle discipline occidentali, spesso preferivano perpetrare il sapere attraverso esercizi gestuali piuttosto che comporre manuali di istruzione. La domanda che dobbiamo porci è: che cosa si voleva trasmettere con i kata di karate?

La risposta sembrerebbe scontata, ovvero il kata contiene le tecniche di difesa ed offesa applicabili in un combattimento reale, soluzioni nascoste da movimenti all'apparenza incomprensibili ai più, ciò allo scopo di garantire la trasmissione della scuola solo ai discepoli senza che gli estranei o, peggio, i nemici potessero carpirne i segreti ed usarli contro di essi. Questa doppia linea di trasmissione, una chiamata *omote* (diretto, manifesto) ed una *ura* od *okuden* (nascosto, segreto) e tipica della cultura orientale, la possiamo ritrovare in tutte le forme di trasmissione del sapere, persino nei comportamenti sociali (ad esempio, una cosa è quello che ti dico ed altra cosa è quello che penso veramente di te). Ma, senza fermarsi a questa rapida conclusione, bisogna tenere presenti anche altri fattori.

Le tradizioni marziali dei vari paesi che compongono l'oriente sono molto diverse tra loro e dipendono dalla storia, dalla cultura e dall'indole dei rispettivi popoli (è difficile negare che nel mondo esistano popoli con indoli molto diverse tra loro). Il Giappone ad esempio rappresenta un unicum fra i popoli orientali, sia per la sua composizione etnica, sia per la sua isolata posizione geografica che ne ha fatto il terminale di tutte le forme di cultura nate nel continente asiatico, e che lì venivano studiate e inevitabilmente stravolte secondo il peculiare spirito dei giapponesi ( il famoso *Yamato daeshi*). Tutte le forme di arte hanno visto, e continuano a vedere tuttora, una volta arrivate in Giappone, stravolta la loro struttura originaria: tra quelle che hanno subito questo processo ricordiamo la calligrafia, la lingua, la pittura, il Buddismo e non ultime le arti della guerra. Le vie della guerra giapponesi (*Budo*) a causa di una lunghissima guerra civile durata quasi nove secoli e dell'egemonia politica e militare della casta dei samurai durante questo lungo periodo, hanno sviluppato un pragmatismo e una ricerca dell'efficacia che non ha eguali nel panorama marziale asiatico. L'addestramento di un samurai passava per la pratica assidua delle tecniche che potevano garantirgli la sopravvivenza in guerra; questo era lo scopo del BUJUTSU (tecniche della guerra). La scuola con le sue tecniche veniva tramandata attraverso lo studio dei kata, considerati uno strumento guida per provare le sequenze utilizzabili in combattimento senza il rischio di ferirsi o di rimanere uccisi.

I kata erano dei combattimenti preordinati, composti da più sequenze di attacco e difesa con soluzioni semplici per i primi tre anni di addestramento ( la cosiddetta parte “*omote*” cioè quello che si vede, o meglio quello che si vuol far vedere) e più complesse e realistiche in un secondo tempo (la cosiddetta parte “*okuden*” o “*ura*” cioè gli insegnamenti segreti e realistici della scuola);

L'allievo studiava singolarmente la parte di *tori* (attaccante) e di *uke* (difensore) per poi passare direttamente all'addestramento in coppia in cui venivano affrontati i vari problemi che la sequenza presentava: ricerca del giusto tempo (*sen o hyoshi*), distanza (*ma ai*), ritmo (*choshi*), e percezione intuitiva e precognitiva delle tecniche (*yomi*). Le sequenze erano molto brevi, non collegate tra loro e contenevano tutto il sapere di quella determinata scuola (*ryu*) marziale. Naturalmente i samurai avevano modo a stretto giro di posta di provare sul campo l'efficacia delle tecniche apprese e capiamo quindi come non potessero permettersi di dedicarsi a sequenze inutilizzabili o inefficaci in combattimento, pena la perdita della vita!

Nel sistema giapponese quindi il kata era un modo per provare e riprovare all'infinito, singolarmente e a coppie, le soluzioni che avrebbero trovato con maggiore probabilità in un campo di battaglia. Non c'era posto per l'estetismo, per l'elevazione spirituale (quella casomai si ricercava con la meditazione zen o con altre pratiche complementari, ma distinte da quelle marziali) né tanto meno per la ricerca di benessere fisico.

Un modo di procedere come vediamo logico, razionale e molto produttivo, che rifuggiva da sequenze troppo raffinate ( venute alla luce durante il periodo Tokugawa quando i samurai erano divenuti oramai dei funzionari di corte e non più avezzi al combattimento). Il lavoro si concentrava

su poche tecniche ripetute migliaia di volte, fino a che il corpo non le avesse fatte proprie. Tale sistema che oggi si chiama *Kihon*, all'epoca era chiamato *kata*: in definitiva eseguire ad esempio la sequenza *oi tsuki* e poi *age uke giaku tsuki* mille volte significava aver imparato un kata immedesimandosi nei due ruoli, attaccante e difensore; una volta fatto questo, la sequenza veniva provata con un compagno per poi provarne la loro reale efficacia in uno scontro per la vita.

Il karate formatosi nei secoli scorsi nell'isola di Okinawa, era una disciplina che integrava un sistema di difesa autoctono chiamato presumibilmente *Te*, con alcune forme di *kempo* (pugilato) cinese, importate nell'isola dalle varie delegazioni inviate dal governo cinese per accrescere gli scambi commerciali e culturali con la piccola isola che fino al 1600 aveva un rapporto di vassallaggio con il grande continente. Okinawa, si ricordi, era comunque un regno indipendente e spesso alcuni suoi giovani studenti venivano inviati in Cina per attingere dall'enorme sapere di quel paese; oltre a varie forme di cultura probabilmente alcuni di loro studiarono anche le forme di *qong fa* che poi importarono e che integrarono con il sistema autoctono; inoltre nel villaggio di *Kume* si stabilirono le cosiddette "36 famiglie" che insegnarono agli Okinawensi diverse forme di arte fra cui le forme di pugilato cinese.

La fusione di queste due forme di combattimento a mano nuda, il *kempo* cinese e il *te* okinawense diede vita ad un metodo chiamato *To De*, "mano di Cina", che veniva praticato segretamente dalla classe dei nobili del piccolo regno ed era precluso alla gente comune.

Il qong fa cinese comprendeva molte forme (kata), ognuna creata da un esperto dell'arte o nata all'interno di un monastero (ricordiamo che la Cina non ha conosciuto la struttura dei clan guerrieri giapponesi tanto meno ha avuto una classe di samurai che ha dominato il paese).

Questo metodo di pugilato Okinawense (*Riukyu kempo tode*) ereditò un buon numero di forme cinesi. Alcuni maestri autoctoni divenuti esperti nell'arte, le modificarono e le accorciarono creandone al contempo di nuove; questi kata, che spesso portavano il nome dei loro creatori comprendevano la loro visione dell'arte marziale e le soluzioni erano elaborate per la loro struttura fisica e temperamentale. La Cina, come Okinawa, non aveva mai avuto una casta di samurai e non esistevano *ryu* marziali (scuole dove i guerrieri di un clan si addestravano); erano società prevalentemente agricole e le arti marziali si svilupparono a corte o nei monasteri, creazioni di singole persone o di monaci, mai comunque di guerrieri professionisti.

Un aneddoto che il M° Minoru Mochizuki (uno dei più grandi Maestri di budo giapponese del '900) mi raccontò durante uno dei lunghi colloqui a quali ho avuto la fortuna di partecipare, era che quando fu mandato in Manciuria come ufficiale durante la guerra cino-giapponese (1936), entrò in contatto con alcuni fra i più importanti Maestri di arti marziali locali che volevano dimostrare la superiorità delle arti cinesi rispetto a quelle giapponesi; il M° con riluttanza accettò la sfida e si presentò armato di *bokuto* (spada di legno) al luogo prescelto.

Con suo enorme stupore il Maestro cinese si presentò all'incontro senza spada (cosa inconcepibile per un samurai) dicendo che non ne aveva bisogno, probabilmente confidando nelle sue capacità a mano nuda; il temerario maestro cinese attaccò con un doppio calcio volante che naturalmente il M° Mochizuki schivò facilmente per poi tirare un colpo in testa (*shomen uchi*) con il bokken che fece svenire sul colpo l'incauto maestro cinese. Questo esempio diceva il M° era esemplificativo di come le arti cinesi non fossero mai state messe al vaglio per valutarne l'efficacia in un campo di battaglia fra guerrieri professionisti, che non si sarebbero mai sognati di attaccare con un calcio volante uno armato di sciabola.



Da sx: Lorenzo Tussardi, Minoru Mochizuki, Soji Sugiyama

I sistemi marziali cinesi ed okinawensi avevano quindi fini diversi che non la semplice e pura efficacia in combattimento e le forme codificate erano coerenti con il raggiungimento di detti scopi. La sequenza preordinata che l'allievo apprendeva da un Maestro e che ripeteva con assiduità, era di solito molto lunga e questa è una prima netta differenza con i kata delle scuole giapponesi famosi per la loro brevità (in alcune scuole di spada ci sono kata composti da una sola tecnica).

Un altro aspetto che si nota nei kata del karate di Okinawa e in quelli cinesi è quello di essere sistemi creati per avere effetti positivi sulla salute generale del praticante; in accordo con i principi della medicina tradizionale cinese ogni kata influiva sulla apertura di determinati canali energetici, i cosiddetti meridiani, eliminando eventuali ostruzioni e portando beneficio all'organo collegato al meridiano stesso.

Il M° Gichin Funakoshi ricordava che con la pratica dei kata si curava da vari malanni ed era molto orgoglioso di non aver mai dovuto nella sua lunga vita far ricorso alle cure di un medico. Ogni forma era indicata per un tipo di problema (io stesso ho avuto conferma di questo facendo vedere i kata a diversi medici cinesi specialisti in medicina tradizionale che riconoscevano subito quale kata avesse effetti benefici sul meridiano del polmone, quali su quello dell'intestino e così via).

Dobbiamo considerare la mentalità cinese -un colloquio con un Maestro cinese di arti Marziali ve la chiarirà senz'altro - : l'obbiettivo principale di tutte le pratiche cinesi è prima di tutto la lunga vita e la buona salute; il *tai chi*, il *chi kung*, lo stesso *wu shu*, tutte le arti marziali cinesi praticano in accordo a questo principio. Per questo le indicazioni sono di non praticare in modo eccessivo, per non consumare l'energia ancestrale ( quella che ci portiamo come patrimonio dalla nascita, situata nei reni e non rinnovabile) e di non sudare per non permettere alle energie perverse di entrare nel nostro organismo.

Un ulteriore aspetto è che i movimenti contenuti nei kata okinawensi e cinesi costituiscono una forma di preparazione atletica di alto livello che rinforza e rende elastici muscoli, tendini ed articolazioni, aumenta la coordinazione motoria, l'equilibrio, l'orientamento nello spazio e le connessioni e il riequilibrio fra i due emisferi cerebrali.

Il kata aveva al suo interno naturalmente anche delle soluzioni di difesa personale, con colpi o pressioni ai cosiddetti *punti vitali*, (in cui bisognava tener conto del ciclo biorario in modo da colpire il punto nelle due ore in cui lo stesso era attraversato dalla maggiore quantità di *chi*, così da ottenere il massimo effetto), chiavi articolari, tecniche di proiezione ed immobilizzazione.

Le tecniche applicabili di un kata erano pochissime e tenute nascoste ai più, cosa che ha reso molto difficile riconoscere all'interno dello stesso, la sua componente medica, quella energetica (*qi qong*) quella di potenziamento fisico e quella più strettamente marziale.

### **La grande contraddizione nello shotokan**

Con la nascita del karate di Okinawa i kata cinesi furono probabilmente modificati ed abbreviati, ma comunque mantennero gli stessi principi; non bisogna altresì dimenticare che la trasmissione era personale e segreta, ogni maestro aveva di solito uno o due allievi, non esistevano scuole marziali, o clan guerrieri. Il Maestro insegnava la forma spesso alterandone i movimenti così da non rivelare mai (se non all'allievo scelto come successore) i veri significati dei gesti compiuti.

A loro volta gli allievi una volta divenuti maestri insegnavano la forma errata che avevano appreso aggiungendo di proposito altri errori; con questo metodo, fatto più per nascondere che per rivelare, e con tutte le modifiche apportate negli anni, chiediamoci cosa può essere rimasto dei principi originari. Ancora oggi i kata vengono continuamente cambiati in base a non meglio precisate motivazioni, anche se dopo molti anni un sospetto, anzi una certezza ce l'ho...: costringere gli allievi a partecipare agli stage per apprendere l'ultima geniale modifica appresa - in sogno, chissà - dal maestro caposcuola....

Tutte le notizie da me raccolte testimoniano che non esisteva la pratica dei cosiddetti *bunkai* o applicazioni, tanto di moda oggi e comparsi recentemente dal nulla. Il M° Kase ci ha detto che negli allenamenti sostenuti al dojo Shotokan, non venivano mai praticati i bunkai, ma solo le

forme, da cui si estrapolava una breve sequenza ripetendola migliaia di volte per poi applicarla contro attacchi portati alla massima potenza (il M° diceva ridendo: “ohi ohi...attacchi molto contundenti...”). Questo era un modo di **praticare delle forme di matrice okinawense con i metodi e la mentalità giapponesi: da qui la grossa contraddizione dello stile shotokan**, che il M° Gigo Funakoshi aveva tentato di risolvere.

Il M° Otsuka fondatore del karate *wado ryu* e uno dei primi allievi di Gichin Fuakoshi in Giappone, disse che negli anni venti del secolo scorso, quando lui era il primo assistente del M° Gichin ci fu una dimostrazione di antiche arti marziali organizzata dal Butokukai (l'associazione governativa che riuniva sotto la sua egida tutti i budo tradizionali giapponesi e che rilasciava i diplomi di insegnamento ai vari Maestri) e che lui riuscì, tramite i suoi buoni uffici (era una persona molto influente) a far inserire il karate, che all'epoca era ancora un arte totalmente okinawense, fra le discipline della manifestazione. Il M° Funakoshi voleva dimostrare i kata del karate di Okinawa, ma Otsuka gli disse che bisognava far vedere delle soluzioni di combattimento perché tutte le altre arti le avrebbero fatte vedere: sarebbe stato difficile per il pubblico giapponese apprezzare un arte marziale che comprendesse solo lunghissime sequenze a vuoto. Funakoshi disse che non esisteva ad Okinawa la pratica del kumite e tanto meno quella dell'applicazione dei kata (ancora i famigerati bunkai) o perlomeno che lui non la conosceva; che egli mentisse o meno, Otsuka si occupò di elaborare delle applicazioni dei kata e dei combattimenti preordinati da presentare al pubblico durante la loro esibizione, attingendo alla sua profonda conoscenza del Jujitsu (ricordiamo che era *Menkyo Kaiden*, cioè massimo grado di jujitsu). La dimostrazione ebbe un enorme successo ed il karate iniziò a conquistare credibilità nel mondo marziale giapponese però perdendo da lì in avanti i connotati originali e subendo di fatto una forzatura per essere incluso nel budo giapponese.

La mentalità giapponese è agli antipodi rispetto a quella cinese: i giapponesi avevano elaborato i loro metodi marziali nel corso di secoli ponendo l'accento sulla loro applicabilità in uno scontro reale, non c'era spazio per concetti salutistici od energetici, al desiderio di lunga vita si sostituiva quello di morte con onore (“*la via del samurai è la morte*” diceva l'*hagakure*, il codice segreto dei samurai); il simbolo dei guerrieri era il fiore di ciliegio, il più bello tra i fiori, ma il più caduco, quello che muore subito proprio come un *bushi*.

*Romper il corpo per elevare lo spirito* (una delle frasi che ripeteva spesso Yoshitaka Funakoshi ai suoi allievi), arrivare ad uno stato alterato di coscienza attraverso un super affaticamento ( la teoria del cosiddetto “supersforzo”) e trascendere la paura della morte con allenamenti “*furiosi*” (come commentava il M° Kase riguardo agli allenamenti sostenuti al dojo Shotokan) in modo da essere pronti sul campo di battaglia; chiunque abbia praticato un arte marziale giapponese con un Maestro tradizionale sa quanto fatica e sudore costa quella pratica, altro che lunga vita!

Nessuna cura per la propria salute, solo ricerca della massima efficacia. Eventuali metodi di cura o auto cura venivano praticati separatamente attingendo alla conoscenza medica e terapeutica giapponese - molti grandi maestri erano anche bravissimi terapeuti, ma tenevano separati gli ambiti, quello marziale e quello salutistico.

Esiste un gruppo di kata praticato nello stile shotokan con il nome di *heian*: sono cinque forme create agli inizi del novecento da un esperto di karate di Okinawa di nome **Anko Itosu**. Il M° Itosu, chiamato *il santo pugno di Okinawa* per la potenza dei suoi atemi, è stato il primo esperto dell'arte che ha intravisto la possibilità di diffondere il karate ad un pubblico più vasto che non a quello della strettissima cerchia di praticanti della piccola isola.

Il karate moderno deve molto a questo maestro che fece una revisione di moltissime forme tradizionali accentuandone l'aspetto salutare ed al contempo diminuendone quello combattivo.

Il M° Itosu riuscì a far entrare nel 1901 il karate come disciplina ginnica alla scuola elementare di Shuri (la capitale dell'isola) e nel 1905 dopo una dimostrazione ai docenti e agli ispettori dell'istituto magistrale, fece adottare il karate come disciplina fisica al liceo e all'istituto magistrale. Il M° Itosu creò quindi cinque nuove forme (ricavandole da forme tradizionali) chiamate Pinan che secondo le istruzioni da lui lasciate non avevano alcuna valenza dal punto di vista del combattimento; i nuovi kata erano delle forme ginniche adatte allo sviluppo fisico e morale dei

giovani studenti delle scuole superiori di Okinawa: non bisognava cercare un'applicazione pratica semplicemente perché non c'era. Allo scopo di eliminare completamente i rischi per l'incolumità dei giovani studenti, dopo una prima elaborazione in cui le tecniche venivano eseguite a mano aperta, il M° decise di sostituire quest'ultime con più innocue tecniche a mano chiusa.

Questi kata, praticati nella scuola shotokan con il nome di "heian", sono l'incubo di tutti i praticanti che passano anni ad esercitarsi su improbabili applicazioni, con la segreta speranza di non doverle mai metterle in pratica contro un vero aggressore.

Migliaia di karateki (me compreso) hanno per anni lavorato sui bunkai degli heian (il nome fu cambiato dal M° Gichin Funakoshi) senza sapere che le soluzioni non funzionavano non per nostra imperizia, ma perché non potevano funzionare, essendo nate per altri scopi. Bastava leggere le indicazioni scritte dallo stesso M° Itosu o bastava che qualcuno dei nostri Maestri ci mettesse a conoscenza di ciò. Il problema è che tramandare una corretta conoscenza abbisogna di due presupposti: a) bisogna possederla effettivamente; b) bisogna avere il desiderio di tramandarla.

Il M° Itosu nella sua opera di modernizzazione e di divulgazione dell'antico *tode*, smembrò e modificò anche un'antica forma conosciuta con il nome di *naianchi* (l'attuale *tekki*) trasformandola in tre forme più brevi, attingendo per la classificazione a quella tipica delle scuole di spada giapponese (*shodan, nidan, sandan*): è così che nacquero i tre kata *naianchi*, divenuti famosi con il nome di *tekki*, altre tre forme che pongono enormi problemi applicativi, risolti nei modi più bizzarri e comunque mai credibili, dai vari istruttori.

### Un'evoluzione incompiuta

Lo stile shotokan, ripeto, è uno stile recente, nasce dal genio di Yoshitaka Funakoshi, che tentò di dare ad una disciplina mista di elementi salutari, energetici e difensivi, una connotazione esclusivamente combattiva, attingendo all'enorme esperienza in questo campo delle arti marziali (*bujutsu*) giapponesi. Egli tuttavia non riuscì a completare l'opera per la sua prematura scomparsa e così ci troviamo di fronte ad una disciplina contraddittoria, composta da nuove posizioni e strategie, combattimenti preordinati e liberi, copiati dalle scuole di spada giapponese, nuovi calci e nuove tecniche di attacco e difesa, nuove forme (*taikyoku, ten no kata*), il tutto elaborato allo scopo di assimilare il karate agli altri sistemi di budo giapponese.

Quest'opera di trasformazione non poteva essere completata se non con la soluzione di un problema, gli ingombranti vecchi kata provenienti dalla tradizione cinese che non rispondevano più alle esigenze del nuovo stile e che, per quanto modificati, non riuscivano a dare risposte soddisfacenti di fronte ad attacchi portati con questi nuovi criteri.

Il M° Kase (in una intervista rilasciata a Pascal Petrella nel 1997) dice che il M° Gichin Funakoshi una volta giunto in Giappone iniziò ad insegnare i 15 kata appresi ad Okinawa, anche se probabilmente ne conosceva molti di più; arrivato in Giappone insegnò con le stesse modalità con cui egli aveva appreso il karate ad Okinawa, basando tutto il lavoro sulle forme che egli eseguiva con posizioni molto alte, come si nota dal suo primo testo "*Rentan goshin karate jutsu*". Egli fu in poco tempo messo in discussione dai giovani e irruenti studenti giapponesi che cercavano subito l'efficacia delle soluzioni studiate e che non capivano l'utilità di quelle lunghissime sequenze a vuoto, non cogliendone i significati salutistici ed energetici (e non essendone minimamente interessati).

Il M° GIGO Funakoshi, al fine di rendere il karate del padre più combattivo ed efficace, operò una prima modifica ai kata abbassando le posizioni, aumentando la portata e la velocità delle tecniche, per renderli più dinamici e allenanti per il fisico.

La trasformazione operata dal M° Yoshitaka (non si è mai saputo se in accordo o in disaccordo con il padre anche se quasi tutti sono propensi per la seconda ipotesi) si può notare in maniera evidente nel testo "*Karate do Kyohan*" scritto ufficialmente dal M° Gichin, ma redatto sotto l'influenza di Yoshitaka: i kata hanno qui posizioni molto più basse, fanno la loro comparsa i calci laterali *yoko*

*geri* al posto dei *mae geri* lanciati lateralmente, tipici dei kata di shorin ryu conosciuti dal M° Gichin.

Questo stravolgimento delle forme allontanò in maniera definitiva il neo nato stile shotokan dal karate di Okinawa( dove ancora oggi i kata si praticano con posizioni molto alte e tecniche piccole). I nuovi kata trasformati richiedono un notevole impegno fisico e quindi possono costituire un ottimo modo per i karateka di prepararsi athleticamente con l'utilizzo di grandi tecniche (*o waza*) e di posizioni molto basse; così facendo si acquista una notevole forza, scioltezza ed esplosività.

Il problema però è che anche con queste sostanziali modifiche i kata rimanevano inapplicabili; anzi introducendo nuove tecniche di attacco e aumentandone la velocità e la profondità, il kata andava in crisi, le soluzioni tecniche e tattiche in esso contenuto non erano credibili in uno scontro reale.

Questo problema saltò subito agli occhi del M° Yoshitaka e dei suoi assistenti ( il M° Egami ed Hironishi) che non sapevano come risolvere la scottante situazione creatasi.

È mia opinione che, se il M° Yoshitaka fosse vissuto ancora, avrebbe gradualmente abbandonato la pratica dei vecchi kata sostituendoli con altri di nuova creazione, più coerenti con lo stile che stava prendendo forma (non si mette il vino nuovo in otri vecchi...). Non si spiega altrimenti perché avesse sentito l'esigenza di creare tre nuovi kata base, i *taikyoku*, avendo già a disposizione gli heian; forse proprio perché pensava che questi ultimi non rispondessero alle esigenze di uno stile così combattivo quale lui aveva voluto creare?

A questa esigenza si deve anche la creazione di altri tre nuovi kata da eseguirsi prima singolarmente e poi a coppie proprio come i kata delle scuole di spada giapponese. Di queste tre forme ci rimane purtroppo solo la prima il "*ten no kata*" (*kata del cielo*) nata per addestrare i principianti al kumite, che contiene soluzioni molto più convincenti delle fumose applicazioni proposte dagli heian; secondo il M° Egami, Yoshitaka stava lavorando alla creazione di un quarto kata chiamato *Shoto*, ma la malattia e poi la morte gli impedirono di portare a termine questo lavoro. La sua morte è stata davvero un disastro per il neonato stile che così si presenta come incompleto ed incoerente, nonostante gli sforzi fatti dalle più svariate federazioni di presentarlo come uno stile omogeneo.

La verità è che chiunque pratici con un minimo di attenzione karate shotokan si rende conto di una cosa: le sue tre componenti, il kihon, il kata e il kumite, sono disorganiche, non vanno in un'unica direzione; questo assurdo modo di praticare non ha eguali nelle altre discipline facenti parte del budo giapponese, in cui il fondamentali, le forme ed i combattimenti formano un continuum coerente che porta il praticante a studiare a vuoto le soluzioni che poi applicherà nel combattimento. Il M° Taiji Kase alla domanda su quali fossero i metodi di insegnamento al dojo Shotokan rispose che loro praticavano kihon eseguendo solo un passo avanti o indietro e ritornando ogni volta sul posto, cercando di aumentare il kime e velocità di esecuzione degli attacchi e delle rispettive soluzioni di difesa. Una volta fatto questo passavano ad applicare le soluzioni con un compagno, cercando di renderle il più possibile vicine alla realtà. Il lavoro sui kata, diceva il M° Kase, era come il kihon, ovvero si estrapolava una tecnica da una forma e si ripeteva almeno 1000 volte; non esisteva (e non c'è nessun motivo di dubitare della sincerità del M° Kase) la pratica dei bunkai, ritenuta inutile ai fini dell'efficacia in combattimento.

Il M° Egami nel suo testo "*Karate the way of life*" dice esplicitamente che i kata, nonostante la chiara descrizione dei movimenti, sono di difficile applicazione; egli credeva che sicuramente i kata avessero una precisa funzione e significato, ma non sapeva quali. Quindi consigliava di praticare interpretando i movimenti ognuno alla propria maniera dato che non c'era una interpretazione univoca soddisfacente.

Condivido il contenuto delle note a piè di pagina del suddetto testo, in cui si dice che i bunkai, molto in voga in tempi recenti, sono di difficile per non dire impossibile realizzazione se non con un compagno compiacente.

La domanda che vorremo porci a questo punto è: a chi serve un lavoro di questo tipo?

Le altre discipline del budo giapponese non hanno forme singole; tutte le scuole di budo giapponese ancora oggi adottano le antiche forme a coppie: perché?

I karateka di oggi non sono interessati al parere che hanno di loro gli esperti delle altre discipline marziali, chiusi come sono nel loro castello fatto di certezze granitiche (che si rivelano illusorie purtroppo ogni qualvolta provino a combattere con un esponente di una altra disciplina: boxe, thai boxe, kokyushinkai, etc); si guardano bene dall'accettare un confronto, pena grandi delusioni e crollo conseguente della propria sicurezza.

Basterebbe chiedere un parere ad un maestro di judo o aikido, tanto per rimanere nel panorama marziale giapponese, e vi sentirete rispondere che non capiscono a cosa serva passare ore ed ore a praticare sequenze lunghissime a vuoto invece di provare la tecnica con un compagno, pratica che rende la tecnica viva ed adattabile alle varie situazioni, visto che cambiando *uke*, le distanze, i tempi di reazione e le traiettorie cambiano di conseguenza.

Il M° Cesare Barioli, uno dei massimi esponenti del judo italiano, ma anche grande studioso e profondo conoscitore del budo giapponese nella sua globalità, in un suo libro dedicato alla storia del karate si poneva proprio questi interrogativi: perché i karateka passino la maggior parte del loro tempo a studiare lunghe sequenze a vuoto in modalità *omote, ura, kono, ura kono*, invece di praticare *uchikomi e randori kumite*, il lavoro più logico e più produttivo per una arte che si chiama *marziale*; lo stesso M° Barioli notando le posizioni assunte nei kata dal M°Gichin Funakoshi e confrontandole con quelle dello shotokan attuale constatava, con una punta di ironia purtroppo giustificata, che se il M° Funakoshi si fosse presentato in un dojo moderno ad un esame di cintura gialla, mantenendo quelle posture, probabilmente sarebbe stato bocciato.

## **Conclusioni**

Dopo questa disamina sulla storia e sulla pratica dei kata nel karate shotokan vorrei esporre il mio pensiero, frutto di molte ricerche e di molte domande a cui è stato difficile dare risposte, visto le reticenze dei grandi Maestri a dare spiegazioni soddisfacenti e sincere.

Non mi sono mai accontentato del “si fa così perché lo ha detto il Maestro” e credo che chi voglia fregiarsi di questo titolo debba avere delle risposte ai dubbi degli allievi e soprattutto debba dare risposte sincere ai suoi stessi dubbi, altrimenti farebbe meglio a confessare candidamente di non sapere o di non avere capito e astenersi dal proporre soluzioni improbabili fin quando non arrivi ad una vera comprensione di quello che sta spiegando.

La mia conclusione sullo studio dei kata nella pratica del karate shotokan è la seguente: lo shotokan è uno stile incompleto, nato da un precedente metodo da cui si stava velocemente allontanando per diventare una disciplina con caratteristiche più affini al budo giapponese che ad un arte di matrice Okinawense; purtroppo a causa della precoce morte del suo fondatore(Gigo Funakoshi) il lavoro è rimasto a metà. Attualmente ci troviamo di fronte ad un sistema di combattimento che prende ispirazione dalle scuole di spada giapponese, che conserva e continua ad avvalersi dei kata di origine Okinawense, che oltre a comprendere tecniche posture e strategie completamente diverse, erano nati con altre finalità e quindi sono inadatti a costituire i fondamenti di questo sistema marziale.

Se il M° Yoshitaka Funakoshi fosse vissuto più a lungo avremmo assistito ad una evoluzione diversa dello stile shotokan. La mia opinione è che gradualmente le forme di Okinawa sarebbero state abbandonate e sostituite da forme di nuova creazione coerenti e funzionali al nuovo stile.

I kata “taikyoku”, “ten no kata” e i purtroppo incompleti “chi no kata” e “hito no kata” testimoniano che il M° Yoshitaka aveva colto la contraddittorietà dello stile e che aveva iniziato un'opera di armonizzazione delle varie componenti in modo da creare uno stile logico, in cui kihon, kata e kumite fossero omogenei e andassero tutte nella stessa direzione. Il lavoro disgraziatamente è rimasto incompiuto e ci troviamo di fronte ad un sistema, unico nel panorama marziale, un sistema misto *okinawense-giapponese* che tenta disperatamente, con risultati a volte imbarazzanti, di conciliare questi due modi opposti di intendere l'arte marziale.

I kata di Okinawa hanno quindi ancora senso nella formazione di un allievo di karate shotokan?

Se parlassi da dirigente di una delle molte federazioni esistenti direi senz'altro di sì, visto che senza i kata la maggior parte delle gare sarebbero di colpo cancellate e un bel po' di maestri, arbitri, dirigenti, accompagnatori dovrebbero trovare un altro modo di passare i fine settimana; ma io non sono un dirigente, sono uno studioso che si pone il problema della utilità o meno di una simile pratica, visto che le più importanti discipline del budo giapponese (da cui io provengo) non la contemplano, o meglio non la contemplano con queste modalità.

La mia opinione è che i kata possano essere un valido sistema di preparazione atletica: questo modo di preparare il corpo utilizzando i gesti atletici specifici della disciplina si chiama nella tradizione marziale giapponese "renshu" ovvero "addestramento corporeo e tecnico allo stesso tempo".

I kata possono contribuire all'aumento di coordinazione motoria, all'orientamento nello spazio, all'uso contemporaneo dei due emisferi (e quindi all'aumento di connessioni fra gli stessi) specialmente eseguiti nelle quattro varianti (omote, ura, kono, ura kono), aumentano sicuramente la capacità di concentrazione e la memoria corporea, cosa che fa tra l'altro qualsiasi coreografia di danza o di ginnastica ritmica.

Quello che a mio parere i kata studiati nello shotokan non sono in grado di offrire è di mettere a disposizione del praticante delle soluzioni logiche ed efficaci per combattere (contro chiunque naturalmente, non contro un compagno compiacente che aspetta diligentemente il proprio turno per attaccare); anche le tanto decantate chiavi di lettura (le cosiddette parti "ura" od "okuden" cioè nascoste) proposte dai vari maestri, messe al vaglio di un combattimento reale non mi hanno dato mai risposte soddisfacenti.

Ritorniamo a considerarli per quello che sono, degli ottimi sistemi misti di ginnastica salutistica, metodi di auto cura, sistemi di longevità e anche metodi di autodifesa a patto però che le tecniche di attacco siano quelle del karate shorin ryu di Okinawa, non quelle dello shotokan ryu giapponese, che obbligano i Maestri ad arrampicarsi sugli specchi per riuscire a far quadrare una soluzione - tra l'altro non riuscendovi mai...

L'unica forma che ritengo applicabile senza escamotage di sorta, perché nata in accordo ai principi del nuovo stile, è il "ten no kata", l'unico veramente "shotokan", semplice, immediato, diretto, senza fronzoli, senza chiavi articolari o proiezioni improbabili (molto di moda nei bunkai moderni a quanto vedo, che fanno del karate una maldestra imitazione del jujitsu giapponese). Tutto questo non fa che aumentare il mio profondo dispiacere per la prematura scomparsa del M° Gigo Funakoshi e per quello che sarebbe potuto diventare lo stile shotokan se egli avesse potuto portare a compimento l'opera iniziata.

M° Lorenzo Tussardi, direttore tecnico "Fudoshin dojo"

6° dan karate shotokan ryu

3° dan aikijujutsu

3° dan kobudo yoseikan

3° dan yoseikan budo