

# Karate

## Le Origini

Karate nel suo significato giapponese vuole dire **mano vuota** (Kara = Vuota, Te = Mano). Karate è uno dei più vecchi e più efficaci modi di autodifesa e combattimento conosciuti dall'uomo. E' un'arte di combattimento senza armi; così come un eccellente sistema di conseguimento di buona salute fisica e di disciplina mentale.



Bodhidharma, in una stampa di Yoshitoshi (1887).

La storia vuole che le origini del Karate siano strettamente legate al monaco indiano **Bodhidharma**, conosciuto anche sotto il nome giapponese di Daruma, fondatore della setta contemplativa del Buddismo chiamata Dhyana (conosciuta più tardi in Giappone con il nome di Zen). Bodhidharma sviluppò una serie di esercizi fisici, basati soprattutto sulla respirazione, atti a rafforzare gli arti molto provati dalla lunga meditazione. Queste tecniche furono alla base di un metodo di combattimento conosciuto in Cina con il nome di Shao-Lin-Kempo.

Fino alla sua morte il monaco insegnò ai suoi discepoli le tecniche che aveva messo a punto per conservare la salute e soprattutto per giungere all'unione del Corpo e dello Spirito. E' per quest'ultimo aspetto che l'apporto di Bodhidharma fu decisivo per l'orientamento futuro che presero le arti marziali. Egli affermò che Corpo e Spirito

sono nozioni inscindibili e che la Verità non può essere raggiunta al di fuori di questa unione.

Per la prima volta un'arte marziale viene definita come un mezzo per arrivare ad uno stato spirituale ed in ciò possiamo considerare la dottrina di Bodhidharma come la base di tutte le arti marziali. Dal punto di vista tecnico il metodo del monaco indiano appare come la sintesi usanze guerriere locali e delle teorie indiane sull'arte della guerra. Dal momento della scoperta dell'aspetto spirituale il buddismo Zen fu un vero e proprio veicolo per la diffusione delle arti marziali, e soprattutto per i metodi che si praticavano senza l'ausilio di armi o solo con un bastone, unica arma che potevano possedere i monaci durante le peregrinazioni.

Dopo la morte di Bodhidharma i monaci di Shao-Lin-Su si divisero soprattutto a causa delle numerose invasioni che il monastero dovette subire.

Alcuni di essi si mise ad insegnare lo Shao-Lin-Kempo ma ben presto questo perse il suo originale aspetto spirituale per limitare la sua essenza ad un sistema di difesa. Lo scopo primario fu riscoperto dai giapponesi allorché lo Zen penetrò nel XII secolo nell'arcipelago giapponese fino a giungere ai guerrieri Samurai.

## Okinawa

Le origini del Karate giapponese Moderno risalgono ad Okinawa. Durante il governo del Re Shohashi nel 1429, egli unificò le isole di Okinawa sotto il suo regno e bandì l'uso di tutte le armi. Questa proibizione diede un grande impulso alla popolazione alla pratica del combattimento a mani-nude, conosciuta come Okinawan-te, per la difesa personale. Di seguito, nel 1609, le isole di Okinawa furono conquistate dai Giapponesi (Shimazu). Come conseguenza del rifiuto di aiutare Shimazu, egli proclamò il divieto delle armi nella regione. Durante questa era l'arte del combattimento a mani-vuote diventò popolare e molti attrezzi d'uso comune vennero abilmente convertiti in armi ad esempio il Nunchakus, Tonfa e il Sairano. Grandi maestri di Okinawa furono Kenwa Mabuni (fondatore dello Shotoryu), Gichin Funakoshi (fondatore dello Shotokan) e Chojun Miyagi (fondatore dello Goju Ryu). Nel 1879, le isole Ryukyu divennero province giapponesi e il Karate venne portato in Giappone dai maestri di Okinawa intorno al 1900. Sotto gli imperatori Ming, l'isola di Okinawa, nell'arcipelago delle Ryu-Kyu, passa sotto dominazione cinese (XV secolo). Il nuovo re Hasshi, per paura di rivolte, vieta l'uso delle armi. Questa nuova legge offre agli abitanti dell'isola l'occasione per riscoprire gli antichi metodi di combattimento senza armi. Alcuni cinesi inoltre fecero conoscere agli abitanti locali il loro proprio metodo, il Kempo. Nel 1609, un signore feudale, Shimazu, conquista a sua volta l'isola e per le stesse ragioni del suo predecessore vieta le armi. Da questa situazione nasce l'Okinawa-Te, insieme di Kempo e di tecniche locali. Verso il 1900 lo studio dell'Okinawa-Te fu disciplinato in tutta l'isola con uno scopo molto più pacifico: riconoscendo a queste tecniche un grande valore educativo esse furono insegnate nelle scuole. Gli istruttori-capo furono Ankoh Itosu e Kanruo Higaonna che misero a punto lo stile classico dell'Okinawa-Te. E' questa l'epoca della formazione dei grandi maestri hanno fatto la storia del Karate: Gichin Funakoshi, Kenwa Mabuni, Chotoku Kiam, Choki Motobu, Uden Yahiku, Chojo Ogusuku, Chojun Miyagi.



## Gichin Funakoshi

All'inizio del XX secolo gli istruttori d'Okinawa accettarono di divulgare la propria arte e tra di loro si trovava Gichin Funakoshi (nato a Suri, città di Okinawa, nel 1869). Nel 1916 fece una dimostrazione a Kyoto e nel 1922 a Tokyo. Fu una rivelazione per i giapponesi e tra loro c'era anche Jigoro Kano, fondatore del Judo. Quest'ultimo invitò Funakoshi a fare una dimostrazione al Kodokan, centro del Judo giapponese che suscitò notevole entusiasmo. Questa esperienza è alla base di alcune tecniche come per esempio gli Ate-Waza e lo studio dei kata (Kime-no-kata) nel Judo.

Dopo questa ondata di popolarità il ministero dell'educazione pregò il M° Funakoshi di rimanere in Giappone ed insegnare la sua arte nelle università. Nel 1936 creò il suo proprio dojo, lo Shotokan di Tokyo. Più delle tecniche vi insegnò una filosofia, una regola di vita basata sulla pratica del Karate. E' a questo punto che ritroviamo gli insegnamenti originali di Bodhidharma. Funakoshi non presentò la sua arte come un metodo di combattimento bensì come una strada da seguire per raggiungere la Verità filosofica. Lo stile di Funakoshi si sviluppò ulteriormente grazie al suo soggiorno in Giappone: per la prima volta applica un nuovo sistema di allenamento tramandato ai posteri sotto il nome di Ki-hon, ossia la ripetizione in serie di uno stesso movimento. Egli fece soprattutto un lavoro di classificazione e di razionalizzazione di tecniche antiche, lavoro comparabile a quello di Kano per il Judo. Suo figlio Yoshitaka Funakoshi andò oltre. Poiché all'età di 12 anni i medici gli dissero che aveva pochi anni di vita davanti a sé a causa della tubercolosi, decise di passarli dedicandoli allo studio del Karate.



E' a lui che dobbiamo la codifica di tecniche tali lo Yoko Geri, il Mawashi Geri, il Fumikomi e l'Ura Mawashi Geri. Lo stile Shotokan divenne progressivamente uno stile con posizioni molto basse, quasi esasperate. Tra il 1930 ed il 1940 il Karate vive nuovi impulsi poiché altri Maestri lasciarono Okinawa per dirigersi in Giappone per insegnare il proprio stile. Kenwa Mabuni si fermò a Kyoto per insegnarvi lo Shito Ryu, Chojun Miyagi il Goju Ryu. Lo stile Wado Ryu fu creato nel 1935 dal giapponese Hironori Otsuka proveniente dal Ju-Jitsu e che apprese il Karate sotto l'insegnamento del M° Funakoshi.

La guerra favorì, con la vittoria americana sulle truppe dell'impero giapponese, lo sviluppo postbellico delle arti marziali.

Dopo il decesso dei vecchi Maestri furono create innumerevoli federazioni in un clima di completa anarchia alla quale il ministero dell'educazione pensò bene di porre termine con la creazione della All Japan Karate-do Association in seno alla quale continua la lotta al potere.

## Kata

Il Kata consiste in una serie di movimenti pre-determinati che consistono in tecniche di difesa e di attacco in una particolare sequenza. Ogni movimento e tecnica nel Kata sono studiati con elementi adatti e selezionati per circostanze di reale combattimento. I Kata sono sviluppati e



scientificamente perfezionati nel corso del tempo dai maestri del Karate. Il Kata viene praticato da soli contro un avversario immaginario. Il Kata serve per sviluppare una buona postura, esecuzione delle tecniche e concentrazione mentale (focus).

Ogni passo del Kata necessita di essere analizzato e compreso prima che possa essere utilizzato nella vita reale. Esso è composto da strategie di combattimento scoprire differenti parti del corpo dell'avversario per attuare tecniche di attacco. Nel Karate, il Kata inizia sempre con una tecnica di difesa piuttosto che una di attacco. E' un'arte di auto-difesa e nel caso di attacco è il migliore metodo per sfuggirne.

Fino a poco tempo fa i Kata venivano tenuti segreti e non praticati in pubblico. Nel passato i Kata venivano insegnati solo dai Maestri a gruppi di studenti di fiducia. Molti antichi Kata sono andati perduti con i loro segreti e nel tempo il Kata è diventato parte fondamentale nella pratica del Karate.

## Kumite



Nei tempi antichi il Karate era usato per combattere nemici armati con tecniche di attacco mortali. Nei tempi recenti è diventato un metodo di combattimento senza un pieno contatto.

Durante il combattimento è necessaria una fiducia reciproca tra i partecipanti, in quanto ogni attacco ai punti vitali è vietato; ciò nasce dalla moralità giapponese delle arti marziali. Il combattimento può essere suddiviso in un combattimento libero in forma di allenamento e il yakusoku kumite (combattimento programmato). Nel yakusoku kumite gli studenti vengono istruiti ad eseguire tecniche di difesa e offesa con movimenti programmati e ritmati mentre nel combattimento libero i movimenti non sono pianificati.

Il Kumite viene insegnato per risolvere con adeguata tecnica e forza a situazioni che vengono a crearsi durante un combattimento.