

METZUKÉ

空手道

*Periodico d'informazione a cura dell'Associazione
"La Rosa e Il Crisantemo" con la collaborazione dei
centri di avviamento al Karate di Reggio Emilia*

SOMMARIO

PREFAZIONE	<i>Karate: Palestra, Vita</i>	<i>di Loris Guidetti</i>	<i>pag 3</i>
	<i>Lezione Di Rispetto</i>	<i>di Luca Lestingi</i>	<i>pag 5</i>
	<i>Il Budo Come Via</i>	<i>di Luca Torreggiani</i>	<i>pag 6</i>
	<i>Un Cammino</i>	<i>di Loretta Gabrielli</i>	<i>pag 8</i>
	<i>Riflessioni Sui Figli</i>	<i>di Loris Guidetti</i>	<i>pag 9</i>
	<i>Un Approccio Globale All'Autodifesa</i>	<i>di Marco Cialli</i>	<i>pag 10</i>
NON SOLO KARATE	<i>Shodô</i>	<i>di K. Tenshu</i>	<i>pag 14</i>
PAGINE D'ORIENTE	<i>"Anime"</i>	<i>di Monica Gozzi</i>	<i>pag 15</i>
	<i>Befana Del Karate</i>	<i>di Loris Guidetti</i>	<i>pag 16</i>
	<i>Colpo Da Maestro</i>	<i>di Marco Ceci</i>	<i>pag 17</i>
	<i>Esami 17/12/2000</i>		<i>pag 17</i>
	<i>1° Dan</i>	<i>di Daniele Derosa</i>	<i>pag 18</i>
	<i>Arrivano Nuove Cinture Nere</i>	<i>di Elisa Munari</i>	<i>pag 19</i>

In Copertina: Auguri per un Nuovo Anno Luminoso

METZUKÉ

Periodico d'informazione
a cura dell'Associazione
"La Rosa e Il Crisantemo"
con la collaborazione dei
centri di avviamento al
Karate di Reggio Emilia

Anno 3° n.1 Gen. 2001

Direttore Responsabile

Loris Guidetti

Coordinatrice

Daniela Vinceti

Consulente Dati

Luca Torreggiani

Realizzazione Grafica

Andrea Leonardi

Disegni

Barbara Ghedini

Stampato Presso

Eliografia Ricó

Via Cefalonia 1/a,

Reggio Emilia

tel. 0522/512862

PER INFORMAZIONI



Palestra Nakayama

Sport e Cultura

Via Digione, 14
42100 Reggio Emilia
tel. 0522 - 434756

薔薇と菊



la ROSA e il
CRISANTEMO

Associazione di Studi
e Cultura Giapponese

via Digione, 14
42100 Reggio Emilia

<http://www.geocities.com/athens/cyprus/7420/>

P R E F A Z I O N E

KARATE: PALESTRA, VITA, VITA DI PALESTRA, PALESTRA DI VITA.

È interessante come un sogno, un'idea, un desiderio si possano concretizzare, ed è altrettanto interessante come una persona possa evolversi attraverso queste idee-sogno.

Posso dire che, analizzando il mio percorso di karateka, ciò che è vita quotidiana ora l'ho bramato dall'inizio; essere Maestro di karate, insegnare in una palestra condotta da me, avere allievi bravi e capaci tecnicamente, poter essere a contatto con i Maestri più esperti di questa disciplina. Era una cosa speciale, a volte sognavo ad occhi aperti e ciò che mi emozionava maggiormente era il provare una forte sensazione nel vivere realmente ciò che non era reale, ma che ero certo lo sarebbe diventato. Forse era il desiderio di un ragazzo? O bisogno di emergere? Oppure voler sentirsi qualcuno, diverso, stimato o temuto, chissà? So di certo che mi allenavo come un matto, tante ore al giorno, non solo in palestra, ma nei campi intorno a casa mia. Il tatami era la strada sterrata del contadino, 100 passi oizuki avanti e 100 parate e contrattacco indietro, e così pure per i calci, questo era il Kihon; il Gohon kumite che facevo con mio fratello era goho giu kumite, 50 passi, non 5; chissà, era un modo di concepire l'allenamento, tante ripetizioni. I kata? Ne facevo tanti, ma veramente tanti.

Avevo in corpo una sorta di fretta, volevo raggiungere quel sogno che, come sogno solamente, mi stava veramente stretto.

Le difficoltà maggiori le incontravo con mia madre, donna adorabile ma con il desiderio di preservare l'integrità dei propri figli e io, il più giovane, ero sempre maculato di lividi qua e là. Lei odiava vedermi così, per fortuna anche mio fratello era contagiato dal virus del karate e indossava spesso anche lui dei lividi; ci accordavamo per tranquillizzare nostra madre incolpandoci a turno dei lividi, che pur botte erano, ma da buoni fratelli.

Il karate in Compagnoni (quartiere dove io abitavo) lo praticavamo in tanti; tra questi tanti, Munari e Lazzarini, due veramente cocciuti: della lista, dagli anni dal 72 al 75 sono gli unici rimasti. Una lista di cognomi che dalla "A" alla "Z", dal karate hanno attinto la giusta scintilla per crescere, evolvendosi poi nei loro percorsi di vita.

continua a pag 4 _____

È veramente piacevole verificare negli anni che, tra gli allievi più convinti che il karate portasse da qualche parte, vi sono persone spinte verso la fede cristiana, un diacono che predica la parola di Dio, alcuni uomini che hanno seguito la via del kryia yoga divenendo esempi per altri, altri la scuola di pensiero e pratica di R. Stainer con risultati eccezionali, altri ancora che si sono allontanati dalla vita di strada; sicura sarebbe stata la loro sorte se non si fossero legati al karate, ed ora dopo anni, parlando insieme a loro, già padri con famiglia, persone rette ed equilibrate, li sento ringraziare il karate con elogi fatti con il cuore.

È una cosa speciale vedersi in fotografie che mostrano il tempo passato e sentire dentro di sé che non è passato inutilmente. Quanti passi fatti praticando costantemente la via del karate, con dedizione, desiderio e perseveranza e sempre il piacere e la fortuna di trovare il tuo Maestro, i tuoi compagni, le persone vestite come te che si allenano con te, con un vestito che ti rende anonimo ma che ti dà un'identità, sei uno studente di karate, un karateka, il tuo compito è di dare sempre il tuo massimo. Sudare i tuoi difetti e i tuoi problemi, espellere le tossine della tua debolezza. Non vergognarti di come sei, con il costante impegno di non sembrare, ma essere.

Sono passati circa trent'anni in queste poche righe che ho scritto, i capelli un po' brizzolati non rispecchiano il mio spirito da giovinastro. Sono felice di poter affermare che il sogno che desideravo si è avverato, ma ciò non mi meraviglia più tanto perché, con costanza e perseveranza, si possono raggiungere tanti obiettivi, anche più ambiziosi.

Ciò che mi affascina veramente, è che di ciò che è stato vi sono fotografie, filmati, scritti o ricordi materiali, che spesso dicono poco o niente, oppure ci sono io, che di ogni cosa che qui ho scritto ne conservo l'intima essenza: ed è ciò che posso dare agli altri, e questo sì che mi stimola e mi rende felice. Niente e nessuno può togliere l'esperienza a chi l'ha materializzata in sé. Credo inoltre che si possa migliorare sempre e molto. L'unico scoglio che può togliere ciò che si è concretizzato in un uomo è "non praticare più", lasciando così non altro che fotografie, filmati, scritti e ricordi, non altro che "cose".

Loris Guidetti



LEZIONE DI RISPETTO di Luca Lestingi

Il Buddha non si interessò soltanto alla divulgazione della sua filosofia, ma si dedicò anche ai consigli sulla vita pratica di ogni giorno. Egli predicò la giusta “Via di Mezzo”, quella della ragione, quella che ci porta al controllo degli istinti e delle emozioni, quella che ci dice di usare il “buon senso” in ogni occasione.

Egli arrivò persino ad occuparsi di questioni economiche e politiche, prescrivendo alcune regole di buon governo. Queste regole furono adottate, nel III secolo a.C., dall'imperatore dell'India Asoka. Tra le cose rimaste di questa epoca fino ai giorni nostri vi è il famoso editto, fatto scolpire sulla roccia, dove l'imperatore Asoka afferma:

“Non si dovrebbe onorare solo la propria religione e condannare la religione degli altri, ma si dovrebbero onorare le religioni degli altri per ciò che vi è di buono in esse. Così facendo si aiuta la propria religione a crescere e si rende un servizio anche alle religioni degli altri. Comportandosi altrimenti, si scava la tomba alla propria religione e si danneggiano le altre. Chiunque onora la propria religione e condanna le altre, lo fa di certo per devozione alla sua religione e pensa: ‘Voglio rendere gloria alla mia religione’. Ma al contrario, così facendo, danneggia la sua religione ancor più gravemente. Pertanto la concordia è cosa buona: siate tutti disponibili ad ascoltare tutto e siate aperti alle dottrine professate dagli altri”.



L'Imperatore Asoka

Il *budo* si sviluppò come Via dal *bujutsu*, che era una pura tecnica di guerra. Inizialmente l'esercizio della tecnica aveva il solo scopo di uccidere i propri avversari. All'inizio del XVII sec., in seguito ai contatti con la filosofia Zen, ci si rese conto che sviluppare una tecnica con il solo fine di uccidere era cosa insensata e senza valore per l'uomo: lo sforzo venne quindi rivolto, anziché contro l'avversario, contro se stessi. L'esercizio nelle arti marziali, non finalizzato ad uno scopo particolare se non alla crescita personale, diviene "do". "Do" è una via al centro della quale sta l'esercizio, il cui scopo è quello di sviluppare il potenziale insito nell'uomo. Da sempre l'uomo ha aspirato a raggiungere la più grande forza e la più alta saggezza. Attraverso la pratica del *budo*, e dello zen, è possibile superare le proprie capacità "naturali" di forza e spirito.

Il *budo* diviene così uno stile di vita che permette all'uomo di essere più nobile (d'animo) ed equilibrato. Si comprende così che nella vita esistono tanti significati quanti noi siamo disposti a coglierne. L'uomo che si accontenta, che si limita alle forme, senza cercarne il significato, non è superiore agli animali. Percorrere la Via significa raggiungere qualcosa di più alto e contrastare la tendenza a lasciarsi andare agli istinti più bassi.

La nozione di "do" è comune non solo alle arti marziali tradizionali, ma anche ad altre arti della vita quotidiana, come l'arte di disporre i fiori (*kado*), la cerimonia del tè (*sado*), la calligrafia (*shodo*) e altre ancora. È infatti propria della cultura giapponese l'idea che tutte le arti a un certo livello di profondità si riuniscano in un medesimo ambito spirituale che ne costituisce in definitiva l'essenza. Ciò significa che l'apprendimento della disciplina (dell'arte marziale in questo caso) non è lo scopo di chi la pratica, ma il mezzo per raggiungere un più alto ideale.

Le Vie del *budo* sono molte, ma hanno tutte lo stesso scopo. Ognuna di queste Vie ha sviluppato la propria tecnica (*Waza*) ed esorta gli uomini a sviluppare il proprio spirito (*Shin*) e la propria forza vitale (*Ki*). La pratica (*Geiko*) ha lo scopo di unificare queste tre componenti, al fine di capire la giu-

sta azione. Nessuna forma, neanche l'arte marziale, ha un valore in sé; il suo valore dipende dallo spirito di colui che la pratica.

WAZA

La prima fase è costituita dall'apprendimento della tecnica, dove si apprendono esclusivamente forme basilari senza libertà d'azione. In questo modo si pongono le basi per ogni progresso successivo. Poche tecniche o poche forme vengono ripetute con elevata metodicità. Ma la vera tecnica del *budo* non deve essere solo più veloce, più forte e migliore di un'altra, ma deve essere giusta: per poter essere giusta non basta la perfezione formale. Perciò *waza* nel *budo* non è come la tecnica in uno sport: nelle arti marziali *waza* è un mezzo, nello sport è lo scopo.

L'applicazione della tecnica nel *budo* ha tra gli obiettivi primari lo sviluppo dell'intero movimento corporeo, che parte dal giusto atteggiamento. Ossia non è importante soltanto la prestazione, ma è essenziale trovare un equilibrio armonioso tra la forma corporea e l'atteggiamento interiore che porti l'uomo ad adattarsi al suo ambiente ed a rapportarsi con esso. Da qui nasce l'importanza per la precisione che richiede al praticante una notevole attenzione sui punti chiave della tecnica.

Mentre nello sport l'alta prestazione la si raggiunge in modo più rapido, nel *budo* l'allenamento dura anni e prima di tutto viene perseguito un principio salutare del movimento e un giusto atteggiamento: a questa tecnica non sono posti limiti, poiché essa si può raffinare fino a tarda età (al contrario dello sport dove il limite è raggiunto con la massima prestazione motoria).

Nella pratica del *budo* il praticante deve imparare innanzitutto a mantenere l'equilibrio in tutte le situazioni (sia fisico che emotivo), a correggere le tensioni e a respirare in modo corretto. Per imparare questi principi di base deve imparare a "governare" la forza di gravità, a sfruttare e regolare l'energia che gli proviene dal suo "baricentro", l'*Hara*, dal quale si origina ogni movimento. Quindi ogni movimento è ben codificato e niente è casuale, perché determinato da principi interiori.



SHIN

Con il concetto di *Shin* si intende la formazione dello spirito. Essa non deve avvenire tramite una ricerca teorica e una comprensione intellettuale. Non c'è nessuno scopo nel sapere; la via si compone della continua ricerca della verità e non dell'aspirazione ad un sapere già pensato. La vera formazione quindi deve costituirsi come valore in sé, vi deve essere una ricerca personale del sapere che evita il proprio (le conoscenze già acquisite, i propri preconcetti).

La filosofia del *budo* ha perciò un significato non nella comprensione, ma nell'esercitare il giusto atteggiamento ad essa conforme. Per l'esercizio di questo atteggiamento ci si può rifare al *Dojo-kun* che costituisce, quindi, una filosofia non da capire, bensì da interiorizzare. Il *dojo-kun* comprende cinque punti: carattere (personalità), sincerità, purificazione della mente, cortesia (rispetto), autocontrollo. Arrivare a comprendere veramente questi cinque punti del *dojo-kun* del *karate-do* e interiorizzarli porta ad una corretta formazione dello spirito e a un superamento dei problemi interiori.

Le arti marziali e lo Zen sono da sempre strettamente connessi le une alle altre. La tecnica dello zen viene chiamata *zazen* (sedersi). Lo *zazen*, in un certo senso, viene praticato anche nelle arti marziali, prima e dopo ogni ora di allenamento. Attualmente lo *zazen* che precede e segue l'allenamento viene sacrificato a pochi secondi, perdendo così parte del suo significato.

KI

Con *ki* non si intende l'aumento della forza fisica, ma l'utilizzo delle energie vitali interne dell'uomo. Il *ki* è la forza che dona la vita e che la mantiene. L'accesso a tale energia è possibile attraverso la giusta pratica. Sulla base delle filosofie cinesi dell'*I Ching* si osservava il comportamento di diversi animali e venivano imitati i loro movimenti nell'esercizio, per trovare la Via a questa forza, sulla base degli automatismi del movimento. Infatti la maggior parte dei *kata* delle arti marziali oggi esistenti si rifanno ai movimenti degli animali.

Il concetto di base nella pratica è la respirazione: è essenziale concentrarsi sull'espirazione. Questo porta l'energia verso il basso del corpo e della colonna vertebrale producendo una distensione e ridando forza. Lo sviluppo di queste tecniche viene dalla Cina dove studi approfonditi nel tempo hanno portato ad utilizzare questa energia per guarire malattie, mutare condizioni interiori e realizzare prestazioni esterne. Particolari esercizi, associati ad una corretta respirazione, permettono di sviluppare questa grande energia interna, di convogliarla e infine di esprimerla. In Giappone il concetto di *ki* assume diverse sfumature: coraggio (*shiki*), forza di volontà (*iki*), forza vitale (*genki*), forza del respiro (*kisoku*), energia spirituale (*seiki*), e molte altre.

L'utilizzo del *ki* interiore nella tecnica esterna prende il nome di *kime*, che si traduce come centro di forza. Quindi per *kime* si intende l'unione della forza motoria e di quella vitale, guidate dalla volontà. I diversi modi di utilizzare il *kime* permettono inoltre al praticante di utilizzare la forza nelle sue diverse espressioni: forza leggera e pesante, azione lenta o veloce.

La tecnica decisiva (mortale) è accompagnata dal *kiai*, "incontro dello spirito" o "concentrazione dell'energia". Il *kiai* è un forte grido nel quale il praticante concentra tutta la propria energia spirituale e corporea: è la manifestazione del *ki* nella tecnica. Il *kiai* non deve assolutamente provenire dalla gola, ma dall'*hara*, e non deve essere utilizzato in tutti i movimenti, ma solo nelle fasi decisive o per scopi precisi. Inoltre ogni *kiai* necessita della giusta respirazione, del giusto atteggiamento mentale e di un flusso di *ki* controllato. È importante non modificare la voce durante il *kiai*, esso deve essere il più naturale possibile, non deve essere bello poiché non è musica. In questo caso si può apprendere da ogni animale, in quanto i suoi suoni sono sempre veri *kiai*.

Ricordo una bambina balbuziente, ferita e sofferente del suo problema, che all'età di due anni perse il padre. E a diciotto la madre.

Durante il cammino coltivava dentro di sé rancore, amarezza, rabbia e risentimento.

Gli anni passavano senza che Lei riuscisse a giustificare questo cammino così faticoso.

Soffocata dal risentimento non apprezzava quello che la vita Le aveva donato. Era graziosa, in buona salute, ma non comprendeva che le ostilità che Le erano capitate avevano un altro scopo... prepararLa alla vita dandole un senso, apprezzando tutte le cose che Le ruotavano attorno.

Le erano capitate diverse opportunità che Le avrebbero permesso di evolvere, ma non era ancora matura per esplorarle, anche se avvertiva la necessità di incontrare qualcosa che regolasse la sua vita.

Senza cercarlo, direi quasi per caso, transitò sulla sua strada questa disciplina: il karate.

Si avvicinò senza sapere di che cosa si trattasse. Avvertiva curiosità, che la invitava ad approfondire.

Si accorse presto delle difficoltà: il primo scoglio la disciplina. Essere ammonita, rimproverata, punita. Su di lei gli effetti erano nefasti.

Era un'allieva ribelle, spesso ripresa e allontanata dalle lezioni.

Nonostante le difficoltà nell'assimilare le regole dei dojo, Lei non rinunciava e, col tempo, queste avversità lasciavano spazio ad una partecipazione più consapevole.

Attraverso la pratica riusciva ad individuare dei fondamenti considerandoli importanti per la propria vita. L'aiutavano ad accettarsi e a mettersi sempre e comunque in discussione, con l'opportunità, così facendo, di crescere.

Il risveglio è doloroso e faticoso quando albergano nel cuore sentimenti negativi, coniugati a questa società sempre più consumistica, tecnologica, frenetica, superficiale, disseminata di lusinghe, tentazioni e insidie.

Riconosce e attribuisce valore ai Maestri che con le loro capacità tecniche, i loro esempi, la loro saggezza, l'hanno incoraggiata, sostenuta nei momenti di smarrimento, dandole l'opportunità di elevarsi nella pratica dei karate, infondendo armonia nella sua vita. Crede di avere intuito che gli ingredienti che servono per migliorare la tecnica siano gli stessi per migliorare la propria vita. Forza, energia, amore, autocontrollo, rispetto, sincerità, continuità, perseveranza.

“Se le nostre azioni fossero sempre ispirate al meglio la nostra vita acquisterebbe più significato”.



*I tuoi figli non sono figli tuoi, sono i figli e le figlie della vita stessa.
Tu li metti al mondo, ma non li crei. Sono vicino a te, ma non sono cosa tua.
Puoi dar loro tutto il tuo amore, ma non le tue idee.
Tu puoi dare memoria al loro corpo, ma non alla loro anima,
perché la loro anima abita nella casa dell'avvenire
dove a te non è dato entrare neppure con il sogno.
Puoi cercare di somigliare a loro, ma non volere che essi assomiglino a te,
perché la loro vita non ritorna indietro e non si ferma a ieri.
Tu sei l'arco che lancia i figli verso il domani.*

Gibran Kahlil Gibran
(1883-1931)
da: "Il Profeta"



Non è facile accettare queste parole per un genitore, pur belle, piene di significato esse siano, donate al pubblico da Kahlil Gibran con uno spirito universale.

Sta di fatto che i figli sono nostri e nostri vogliamo che siano e rimangano, ed è molto improbabile che, se non illuminati o confortati a pieno verso il cammino di Dio, si viva in armonia con queste parole.

La nostra cultura occidentale ha tarpato le ali all'animo altruistico, essa è centripeta, ci ha educato e tuttora ci educa ad essere molto egoisti in modo più o meno palese. Quando doniamo ai poveri ci liberiamo sempre o quasi di cose che non utilizziamo più, vecchie, demodé o che ci riempiono spazi che vogliamo liberare, anche il Natale in collaborazione con i poveri ci aiuta a liberarci del panettone, proprio di quello che a noi non piace. Dal mio punto di vista sono i poveri che ci aiutano a sublimare la nostra egoistica "carità".

I figli sono il mezzo che utilizziamo per crescere e maturare nella nostra funzione di genitori per essere più completi come uomini, ma la visione che ne abbiamo è diametralmente opposta.

Amiamo i nostri figli, incatenati da un amore viscerale, implosivi che facciamo esplodere all'esterno operando per loro scelte su scelte, possibilizzando i loro desideri oltremodo e come sicuramente non avremmo mai pensato di fare prima di essere genitori.

Questo comportamento non è illogico, è legato a ciò che noi come genitori vorremmo per i nostri figli, il loro bene, il loro benessere, la loro cultura. Purtroppo confondiamo la felicità con il bene, la voglia di vivere con il benessere, il sapere con la cultura. E d'altra parte agire in altro modo è estremamente difficile: non si può dimenticare che il figlio è la cosa più importante del mondo. Vogliamo dare loro ciò che noi non abbiamo potuto avere, senza considerare che di ciò che non abbiamo avuto non ne abbiamo una esperienza intima, diretta, e non possiamo sapere che risultati avrà su di loro. Noi sappiamo di ciò che abbiamo vissuto ed è ciò che possiamo consigliare, tutto il resto dovremmo demandarlo ad altri, ed è proprio questo il nostro compito, cercare gli "altri", giusti, non solo altri, nuovi Maestri con esperienza di ciò che loro stessi hanno sperimentato o fatto proprio con una costante pratica.

Il resto si chiama vita: ognuno l'ha avuta in dono con l'opzione di viverla come crede. Sono convinto di ciò di cui Gibran parla: «...noi abbiamo messo al mondo i nostri figli e possiamo essere i loro archi...».

Loris Guidetti



Le situazioni aggressive e la loro frequenza nella realtà quotidiana

Esiste una disinformazione su tre aspetti importanti del generale "problema della difesa e della sicurezza":

1. la quantità e il tipo di situazioni aggressive da cui dobbiamo stare in guardia o addirittura difenderci
2. le situazioni di "trascuranza", abitudini culturali ecc., che ci mettono in situazioni nelle quali il nostro regno rimane più esposto ad eventuali aggressioni.
3. la gestione dei rapporti socialmente malati.

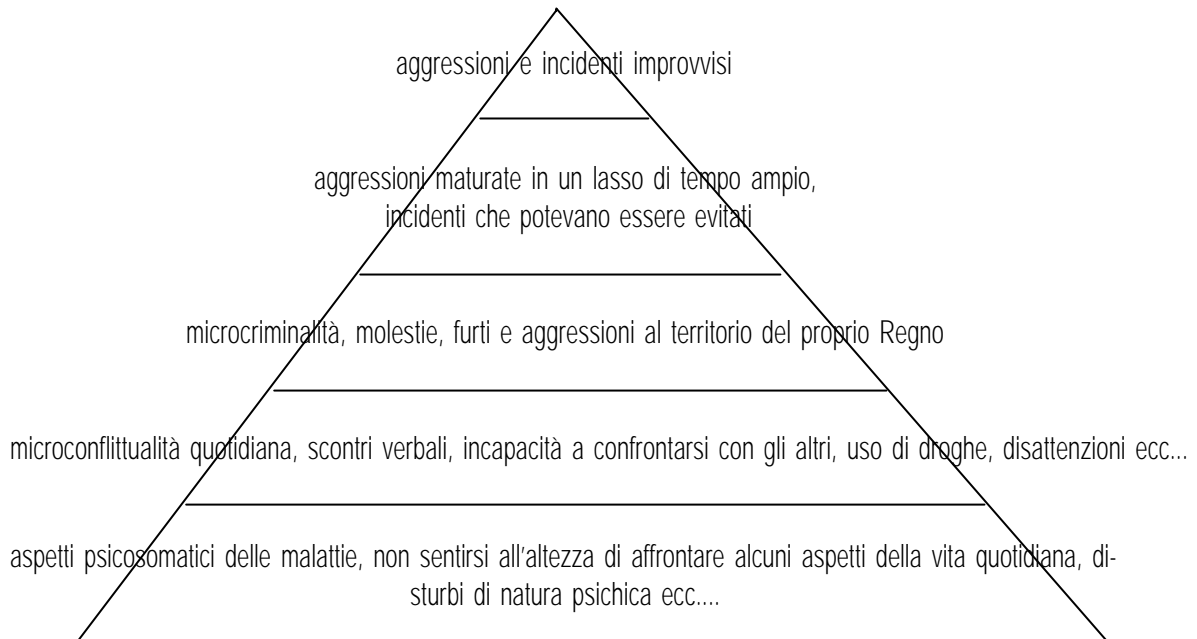
Sul primo aspetto: contrariamente all'idea che l'autodifesa comincia quando, per esempio, uno sconosciuto ci aggredisce in una strada buia, di notte e all'improvviso, penso che questa è una capacità di cui abbiamo bisogno per affrontare la totalità delle aggressioni che ci sono rivolte e le situazioni conflittuali in cui ci ritroviamo.

La maggior parte del totale delle aggressioni derivano da situazioni di microcriminalità o molestie, violenza psicologica o addirittura sono espressioni dei conflitti interiori come nella componente psicosomatica delle malattie.

I dati sulle violenze fisiche subite dalle donne, che vedono per più del 80% casi in cui la violenza è perpetrata entro l'ambiente familiare o nel giro delle amicizie, sono un indicatore del fatto che l'aggressione non è un'esclusiva del "maniacò" o dello "squilibrato", e fa riflettere sulla vastità del campo d'azione interessato dalla problematica della difesa.

Volendo rappresentare graficamente la quantità e il tipo di aggressioni possibili, relativamente al nostro ambiente di vita, potremmo costruire una piramide delle situazioni in cui si pone il problema della difesa.

Alla base le situazioni più numerose e al vertice le più rare:



Sul secondo aspetto penso che quando siamo oggetto di “trascuranza” bisogna ugualmente porsi in stato d’allarme.

In autostrada, se foriamo la gomma della nostra auto dalla parte del guidatore, la cambieremo nella corsia d’emergenza. Sfrecciano accanto a noi auto e camion e si tratta di un fatto che certo non ci aggredisce direttamente né possiamo pretendere che si modifichi il traffico. Le altre auto viaggiano nella propria corsia e possono trascurare di rallentare ma, noi siamo più esposti al pericolo e dobbiamo evidentemente stare attenti; siamo in una situazione diversa rispetto al fare la stessa operazione in un’area di servizio.

Gli esempi potrebbero essere numerosi ma hanno questa precisa caratteristica, nessuno ci aggredisce ma ci ritroviamo in una situazione dove l’uso comune, l’abitudine culturale e sociale, può metterci in condizione più esposta, indifesa (basti pensare alle teorie sul conflitto tra la possibilità del ritorno allo stato di salute e l’effetto “nocebo” d’alcune usanze del corpo medico e delle strutture di assistenza). Proprio il fatto che tutto intorno a noi si svolge come di consuetudine e che non c’è aggressione diretta, porta il nostro atteggiamento razionale ad accantonare l’ipotesi della messa in stato d’allarme; così, ove si verificasse un’aggressione al nostro Regno, avremmo molte difficoltà a fornire una risposta adeguata.

Sul terzo aspetto, dirò che quando siamo coinvolti in rapporti socialmente malati siamo in una situazione di scontro e di stress costante. Spesso viene strutturato, da parte dell’aggredito, un comportamento di “adeguamento non conflittuale” che impedisce di operare per la risoluzione effettiva del problema. In questa evenienza, è molto difficile che venga in mente l’idea di un approccio globale al problema della difesa e d’altronde la possibilità di uscire da questa situazione sta, come vedremo in seguito, nella “ricer-

ca del Graal “.

Attualmente le donne condannate a morte negli USA sono poco più di una decina ed hanno quasi tutte ucciso il convivente o marito. In un'intervista televisiva di alcuni anni fa, ad una di loro era stato chiesto perché fosse arrivata ad un gesto così estremo e la risposta era stata: dopo dieci anni non ne potevo più! Guardando la situazione dall'esterno, è facile domandarsi come mai non erano state scelte delle soluzioni alternative ma, come vedremo in seguito all'interno di rapporti socialmente malati l'adeguamento non conflittuale può prevedere anche uno scontro, ma questo, non è finalizzato alla ricerca di una via d'uscita. La donna dell'intervista, con quel gesto, non ha fatto altro che confermare il condizionamento esercitato sulla sua vita (e sulla sua durata) da quel rapporto.

Nei rapporti socialmente malati i problemi, i conflitti e le malattie interne dei soggetti, saranno imputati alle cause più disparate come quando ci si meraviglia degli effetti del sottosviluppo in alcuni paesi del terzo mondo non dando un adeguato peso alla sudditanza totale dei governi, che operano scelte politiche ed economiche, in ossequio agli interessi dei paesi più industrializzati.

I livelli d'autodifesa

Cominciare ad interessarsi al problema della difesa o fare un corso d'autodifesa non deve significare che si acquisiranno delle capacità che sono un punto d'arrivo assoluto. Gli argomenti e le esercitazioni che interessano un principiante sono necessariamente diversi da quelli che interessano l'esperto, e le tematiche più sentite da una persona non sono coinvolgenti per un'altra.

La capacità d'autodifesa va vista a più livelli: maggiore è la capacità, maggiore è la probabilità di riuscire a girare a nostro favore una situazione pericolosa. Riuscire a sentire il proprio livello attuale permette di capire:

- 1) in quali situazioni dobbiamo vedere rischi e pericoli relativamente alla nostra capacità e al nostro compito. Questa è una cosa che a volte facciamo; altre volte la dimentichiamo cioè in situazioni che ci portano ad usare il pilota automatico. Per esempio, quando da turisti giriamo in una città sconosciuta dove sappiamo esserci quartieri ad alto tasso di criminalità, il nostro atteggiamento sarà diverso da quello abitualmente tenuto nella nostra città. Eppure anche in questa ci sono situazioni, zone, orari che, per esempio un turista, considererà più rischiosi. Certo avendo delle capacità da "Rambo" ed un compito ben preciso la valutazione dei pericoli da Evitare è molto più relativa;

- 2) in quali situazioni siamo troppo apprensivi, e di conseguenza iniziare a lavorare sulle situazioni che creano ansia e, piano, piano, continuamente ma, con tempi propri, lasciare che la conoscenza lasci spazio alla tranquillità e che questa sia rotta solo dall'effettivo pericolo. Il neopatentato, che deve superare una fila di camion in autostrada con l'utilitaria, può avere delle difficoltà di fronte a questa situazione nuova, affrontata invece dagli automobilisti più esperti come una normalità. In effetti, la cosa può comportare dei rischi ma lo stato emotivo del guidatore sarà diverso: da una parte chi confonde i rischi reali con il timore della situazione ignota, dall'altra chi sta attento ai rischi, cerca di viaggiare ad ore dove c'è meno traffico, ed in ultimo a deciso, data la frequenza con cui si ritrova in situa-

zioni del genere, di cambiare auto, scegliendone una che possa soccorrerlo nelle contingenze rischiose;

- 3) in quali situazioni pericolose, la conoscenza e l'abitudine a viverle ci fa rischiare di cadere in pilota automatico. Molti incidenti sul lavoro e anche molte aggressioni nascono dalla superficialità con cui la routine fa considerare situazioni nelle quali il rischio è evidente e reale.

Una forte sicurezza di avere delle capacità tecniche di supporto come, per esempio, essere armati e saper usare l'arma, conoscere il Karate, un'arte marziale, avere un buon controllo emozionale che deriva da un'attività sportiva o dall'aver fatto training autogeno etc., facilita il compito di seguire lo schema di autodifesa semplificando molto i primi stadi e ben supportando gli ultimi, quelli dello scontro effettivo.

In ogni caso aver ben chiaro il proprio livello, attraverso un raffronto costante con se stessi, sulle proprie capacità e debolezze, è un valido aiuto per valutare le nostre possibilità e soprattutto per apprezzare i nostri miglioramenti.



NON SOLO KARATE

“ SHODÔ ”

C'è una profonda affinità tra la musica, intesa come arte della composizione, e lo Shodô, affinità che risiede nello spazio riservato all' "ascolto interiore".

L'ambiente in cui viviamo è saturo di rumore, non si sentono più "i mille suoni della fitta foresta", i suoni della natura così le persone hanno dimenticato la capacità di ascoltare i "suoni" intorno, con quiete interiore.

Molto efficace e molto simile all'atto di creare musica, lo Shodô è una via all'ascolto dei suoni interiori, lo Shodô aiuta a ritrovare ciò che abbiamo perduto.

Il calligrafo come il compositore, è come un avventuriero, che cerca attraverso sé stesso.

Coloro che non hanno la qualità, che sono superficiali, cercano solo esteriormente, seguono le mode, le "novità", ed alla fine spariscono dalla storia.

Queste novità sono nuove solo in superficie, tolta la superficie non c'è nulla di nuovo.

Meglio non seguire le mode. Meglio seguire la propria sincerità.

Il vero Shodô supera tempo e mode, sta oltre il tempo e le mode.

Come la musica di Bach o Mozart che è di duecento anni fa e ancora oggi fa vibrare il nostro cuore.

Come una calligrafia di Wang Xizhi che ancora oggi ci fa emozionare.

Questo ci fa sentire che è una cosa "vera".

K. Tenshu

Direttore Nihon Shodô Bijutsukan/ Tôkyô

PAGINE D'ORIENTE

Era il 1978 quando venne proiettato in Italia il primo cartone animato giapponese “Goldrake”. Io frequentavo la prima media e ricordo che questo personaggio entrò subito nei nostri giochi e nei nostri disegni, come prima lo erano stati i supereroi made in USA. Modi di dire, gesti, canzoni divennero parte della nostra quotidianità. Così è successo e succede tuttora ai bambini dell’era della televisione. Quest’invasione però, creò anche delle polemiche, attirando su di sé critiche rivolte alla qualità dell’animazione o ai contenuti ritenuti a volte troppo violenti o non adatti ad un pubblico infantile. “Animaland” è un libro di Davide Castellazzi (*TARAB EDIZIONI, FIRENZE/1999, £ 26.000*) che illustra il complesso e variegato mondo dei cartoni animati di produzione giapponese. Leggendo questo libro si possono avere notizie sulla storia, filoni narrativi (...dai robot, alla fantascienza, dagli orfani come “Heidi” e “Remi”, allo sport come “Jenny la tennista”), autori, serie, personaggi, produzioni per la Tv e/o per il cinema, il mondo collaterale dei gadgets (pupazzi e oggetti vari riproducenti i personaggi degli “anime”). Questa lettura può quindi costituire un’occasione di approfondimento e di avvicinamento per i profani. E in tante varietà e quantità, ognuno di noi potrebbe trovare un personaggio degli anime* da seguire e, perché no, ritornare un po’ bambino.

**Anime = sono i cartoni animati giapponesi
Si distinguono dai Manga che sono i fumetti giapponesi.*



Pubblicità per un festival dell'animazione

BUONA BEFANA DEL KARATE 2001



"La befana vien di notte con le scarpe tutte rotte e il vestito alla romana, viva, viva ...".

Vi è stato un momento, nella vita di ogni bambino, nel quale l'attesa di Nonna Befana creava all'interno del corpo un sogno che circolava assieme al flusso sanguigno, linfatico, adrenalinico. Ci si immaginava la befana, nonna di tutti i bambini, con i vestiti e le scarpe della filastrocca, che con grande pazienza e dedizione si faceva trasportare dalla sua scozona un po' scassaticcia, con sulle spalle il sacco pieno di regali. Nel cielo notturno essa, anche se anziana, con grande maestria si intrufolava, di solito dal camino, nelle case di tutti i bambini, buoni o cattivi che fossero, lasciando ad ognuno regali e riempiendo i loro calzini di dolciumi e, per i più discolti, di carbone.

Contribuivano nell'eccitazione del sogno i papà, le mamme e i nonni, stimolandone la curiosità con fiorite fantasie e luculliane spiegazioni. Poi la tanto sospirata sera giungeva; tutto si tentava per non addormentarsi, facendo però finta di esserlo. C'era il desiderio di vederla, vedere i doni e i dolci, lei com'era, oltre al fatto che si era fallita la prova precedente, aspettando Babbo Natale: se la si fosse vista, *"... sai, poterlo dire agli amichetti, ai genitori e alla maestra di scuola..."*, FANTASTICO!!!

Ed ecco poi il mattino, già all'alba svegli, emozionati: non si era vista la Befana, ma la calza era gonfia e lì in terra giacevano alcuni pacchetti.

Giù dal letto, sveglia per tutti: era proprio quello che si voleva in regalo! Carbone no! Allora quest'anno sono stato bravo? E la mamma e il papà, sorridendo più emozionati di noi, godendo nel vederci così felici, confermavano ciò che noi avevamo espresso a parole.

Tutto ciò è opportuno che non si perda: è tradizione, felicità, simbolismo e sempre e comunque vita di uomini che da cuccioli crescono e capiscono l'importanza di ciò che è loro e che potrà, mantenendola, rimanere di tutti.

Loris Guidetti

Il 17 dicembre 2000 si sono svolti a Ravarino (MO) i tradizionali esami di passaggio di DAN tenuti come di consueto dai Maestri Giapponesi. La circostanza vuole che il M° o il D.T. della palestra, con l'avvicinarsi della data prestabilita, comunichi verbalmente o tramite elenco i nominativi di chi, a seconda della sua valutazione, dovrà presentarsi all'esame. Valutazione determinata da: periodo minimo dall'esame precedente, frequentazione ai corsi, progresso tecnico, miglioramento globale del praticante, disponibilità di partecipazione (a seconda dei gradi) all'attività della palestra e della Federazione.

Alla Nakayama però è successo un fatto nuovo. Il M° Guidetti, con il suo sorriso enigmatico «...chissà cosa succede oggi?...», senza tenere in debito conto i criteri valutativi ha elencato tutti i nominativi che avessero il periodo minimo (l'unico punto che viene richiesto dalla Commissione Esaminatrice). Senonchè, sotto l'elenco dei nomi, c'era una scritta che diceva: "Responsabilità valutativa individuale all'idoneità dell'esame, ossia ognuno potrà decidere se fare o non fare l'esame". Scompiglio generale, un terremoto. Ogni praticante che vedeva il suo nome nell'elenco prendeva atto che il M°, come di consueto, lo aveva ritenuto idoneo all'esame (massima

ELENCO PROMOSSI - ESAMI 17/12/2000

Shogun

Bronzoni C. (*Commissione Primavera - 1° Dan*)
Bonacini N. (*Commissione Primavera - 1° Dan*)
Bonacini A. (*Commissione Primavera - 1° Dan*)
Gualdi A. (*Commissione Primavera - 1° Dan*)
D'Amato M. (*Commissione Primavera - 1° Dan*)
Rinaudo M. (*Commissione Primavera - 1° Dan*)
Capolongo B. (*Commissione Primavera - 1° Dan*)
Manno V. (*Commissione Primavera - 1° Dan*)
Zapparoli L. (*1° Dan*)
Mazzocchi A. (*1° Dan*)
Ferrari G. (*2° Dan*)

Hokushin Dojo

Marchetti A. (*1° Dan*)
Trolli A. (*1° Dan*)
Ukmar D. (*5° Dan*)

Polisportiva 2000 Fabbri

Grossi G. (*1° Dan*)
Romani S. (*1° Dan*)
Fabbi G. (*1° Dan*)

Nakayama

Marmioli M. (*1° Dan*)
Derosa D. (*1° Dan*)
Termine E. (*1° Dan*)
Mora S. (*1° Dan*)
Bellini L. (*2° Dan*)
Tondelli C. (*2° Dan*)
Gatti E. (*2° Dan*)
Passatelli U. (*2° Dan*)
Ramagini A. (*2° Dan*)
Fiorini G.P. (*2° Dan*)
Fontanesi C. (*2° Dan*)
Del Grano P. (*3° Dan*)
Rinaldi M. (*3° Dan*)
Gazzotti L. (*4° Dan*)
Catellani R. (*5° Dan*)
Gabrielli L. (*5° Dan*)

Nishijama

Vergiatì M. (*1° Dan*)

La mia esperienza sull'esame per 1°DAN è stata più formativa e particolare di quello che mi aspettavo. Ora che ripenso a quanto è accaduto, la cosa che mi ha colpito di più è tutto ciò che è stato fatto in preparazione all'esame.

Essendo uno studente universitario non è certo la prima esperienza d'esame che ho affrontato nella mia vita, ma questa è stata sicuramente più unica che rara. Come ho già accennato, ciò che mi ha colpito di più è stato tutto ciò che ho fatto in preparazione a questa prova e, soprattutto, il percorso formativo che ho quasi inconsapevolmente effettuato per arrivare ad una preparazione più completa possibile.

L'esame non è stato, infatti, solo una evoluzione della tecnica o un miglioramento della mia preparazione, ma è stato, soprattutto, un cambiamento nel modo di pensare e di rapportarmi con questa disciplina marziale. C'è stato come un cambiamento, in positivo, del mio atteggiamento nei confronti del karatè, prodotto da una maturazione quasi inconsapevole ma che ha portato a cambiamenti molto importanti. Ora non mi sento solamente più bravo o più forte di quanto non fossi prima dell'esame per 1°DAN, ma sento di avere un atteggiamento diverso, più consapevole, delle mie reali capacità. L'esame non è stato un semplice cambiamento di grado o del colore della cintura o, comunque, non solamente; è stato una vera e propria maturazione che mi ha portato un passo più vicino alla reale consapevolezza del karate. Ripensandoci ora, l'esecuzione vera e propria dell'esame non è stata che una piccolissima parte di quest'ultimo che, a mio parere, viene eseguito giorno dopo giorno con se stessi, ogni volta che ciascuno di noi indossa il karategi ed entra sul tatami per iniziare l'allenamento. Ogni volta che facciamo karate, infatti, compiamo un piccolo esame in cui noi siamo sia esaminandi che esaminatori, ed è proprio questo che ci porta ad un senso di soddisfazione, oppure no, ogni volta che finiamo un allenamento. In definitiva ciò che mi ha lasciato di importante questa esperienza è stato proprio questo: una maturazione e una maggior consapevolezza del mio ruolo di praticante di karate.

Derosa Daniele

aspirazione), ma vedeva contemporaneamente crollargli tutto addosso, pensando che quella postilla fosse proprio per lui. Altri cominciavano a vedersi tutti i difetti tecnici, tralasciando tutto quello che minuti prima era quasi perfetto. Altri non si sentivano più considerati, pensando di avere fatto il massimo anche se certi problemi personali non gli avevano dato la possibilità di fare di più ecc....

Nessuno era più sicuro di niente, tutti avrebbero voluto fare l'esame, tutti avrebbero voluto rinunciare. Una cosa era certa, che il M° in un colpo solo aveva posto l'allievo in una dimensione unica: la possibilità di una reale introspezione, dove tutte le sensazioni potevano mescolarsi, originando nuove sensazioni. Il M° lasciò passare alcuni giorni, poi successivamente diede il nullaosta a tutti. La grande opportunità creata era compiuta.

P:S. Tutti promossi con ottimi punteggi.

Finalmente dopo mesi di preparazione ed attesa giunge il 17 Dicembre, e non è una Domenica qualunque come si può credere, ma è il giorno dello stage nazionale diretto dai Maestri giapponesi, ma soprattutto giorno degli esami di dan! Quest'anno l'ho vissuto come un avvenimento importante, in quanto li ho potuti seguire in qualità di spettatrice e potevo incoraggiare i compagni dei mio ex-corso.

Sicuramente per loro l'allenamento ha avuto un ruolo secondario, non perché non si sono impegnati, ma perché con la testa pensavano già a quello che sarebbe accaduto dopo. So come ci si sente: l'agitazione che mano a mano sale e anche se cerchi di concentrarti al massimo su quello che stai facendo, non ci riesci... Almeno, la mia esperienza è stata così, e anche se l'ho vissuta due anni fa, non dimenticherò mai le emozioni che si provano.

Tornando all'allenamento, per me è stato un modo di conoscere il metodo d'insegnamento di altri Maestri, scaldarmi seguendo i comandi dei M° Shirai (cosa che non succede tutti i giorni), ma è stato anche un momento insolito poiché ho visto mio padre nei panni dell'allievo e non in quelli consueti dei mio insegnante. Finalmente si è "abbassato" al mio livello! Dopo ore di fatica viene dato lo stop, non senza una buona dose di ginnastica al fine di "sciogliere i muscoli", tutta salute... per il nostro bene; e al termine del rituale saluto, inizia la preparazione agli esami. Tavoli e sedie una volta sistemati ospitano gli impassibili esaminatori, genitori e amici si

raccolgono intorno ai candidati che vengono chiamati ad uno ad uno. Questo si può definire come il momento culminante, infatti si spera di non essere il primo poiché deve essere come un esempio agli occhi degli altri.

Tutto questo mi riportò vivi i ricordi del mio esame: ero là in un angolo, tremante dalle emozioni che salivano in me, un misto di gioia e paura e mi prendevano sempre più forti. Cercavo di mantenere "l'equilibrio mentale" come mi era stato detto, ma non ci riuscivo... ero agitatissima! Fortunatamente, quando ti trovi davanti alla "corte suprema" a dimostrare quanto vali, ogni paura misteriosamente sparisce e fai vedere veramente il meglio di te.

La cosa che mi ha colpito di più è che di volta in volta che i miei amici finivano il kata, il kumite o il khion,

venivano da me a chiedere il mio parere, al fine di rassicurarsi. Un bel riconoscimento per una piccola quattordicenne, no?

I risultati sono stati ufficializzati solo al termine degli esami; questa lunga e snervante attesa, non ha fatto altro che far salire l'agitazione... ma n'è valsa la pena: tutti sono stati promossi e finalmente hanno potuto tirare un grosso sospiro di sollievo.

Bisogna ammettere che quella mattinata a Ravarino rimarrà ben impressa nella mente di queste neo-cinture nere e spero che in futuro rivivendo da spettatori un esame o raccontando la loro esperienza, potranno ripensare a tutte quelle emozioni, veramente uniche!



*“Sii sempre gentile,
perchè tutti quelli che incontri
combattono una dura battaglia”*

Platone

訓
一人格完成に於ける
一誠の道に於ける
一努力の精神に於ける
一礼儀を重んずるに
一和善の道を成むるに