

Karate, la via dell'arte marziale

Nella palestra di Binasco sono organizzati corsi innovativi nel rispetto della religione buddhista legando combattimento e spirito

La via dell'arte marziale? E' quella lungo la quale ci si incammina per realizzare il vero e proprio Io oppure, come si dice nel Buddismo Zen, per raggiungere l'illuminazione. Ecco così che il Budo, ovvero proprio questa strada dell'arte marziale, si spinge oltre al lato tecnico di un'arte di combattimento, essendo in stretta relazione con i suoi aspetti mentali e spirituali. Sarebbe riduttivo, insomma, assimilare un'arte marziale ad una semplice attività fisico-sportiva. C'è un qualcosa che va al di là di questo aspetto, ed è quello che cerca di mettere in evidenza, ad esempio, l'associazione sportiva "Shorin Shorei" di Binasco, affiliata all'Aics. Un'associazione che sta approfondendo buona parte dei suoi sforzi in questa "dottrina". Ricordando che - come scriveva il grande maestro Chojun Miyagi - "il fine ultimo del Karate è il raggiungimento dell'illuminazione spirituale". A proposito, sarà quindi utile ricordare che le tecniche delle arti marziali furono create allo scopo

di essere in grado di combattere, in qualsiasi circostanza, contro ogni tipo di violenza fisica. Furono inventate molte tecniche perchè esistono molte diverse possibilità di combattimento. Nel Karate Budo, oltre alle parate, esistono svariate tecniche di attacco come pugni, calci, colpi, proiezioni, leve...Il karate sportivo-agonistico invece utilizza sostanzialmente solo due tipi di tecniche di attacco: i pugni e i calci. Le altre tecniche, tipiche del Karate Budo, non vengono di solito usate perchè non sono adatte alle gare. Il Karate sportivo si può invece tranquillamente paragonare al Judo dove si utilizzano sostanzialmente due tipi di tecniche, fra le moltissime del jujitsu, antica arte marziale giapponese: le proiezioni e le prese. Il Judo è quindi la versione sportiva del jujitsu, proprio come il Karate agonistico è la versione sportiva del Karate Budo. Il principale obiettivo di chi pratica quest'ultima disciplina è quello di perseguire il miglioramento mentale e spirituale tramite la pra-

Una dimostrazione di Kobudo da parte del maestro Rino Echelli. Sotto, lo stesso maestro Echelli con il presidente della Shorin Shorei di Binasco, Teresa Echelli.

tica, delle tecniche marziali di Karate. E' da notare anche come nel Karate agonistico vengano trascurati elementi del Budo, come Karate Budo e religione, Budo e Sonae (prontezza), Budo e Rei (cortesia, buone maniere), Karate ni sente Nashi (non si attacca per primi nel Karate).

L'aspetto religioso è davvero interessante: le tecniche del Budo furono create nel corso di lunghi secoli allo scopo di ottenere la vittoria sia nei duelli individuali che nelle guerre. Ma in ogni tipo di combattimento non ci si può liberare dall'idea della morte, perchè essere

sconfitti, spesso significa morire. Quindi, chi ha paura di morire non potrà usare liberamente la propria abilità tecnica perchè il suo corpo è teso e irrigidito dalla paura. Furono i Samurai a risolvere questo problema. Come? Con la religione, ovvero con l'illuminazione buddista.

Un insegnamento in tre "tempi"

Se vi attira il Karate artistico e non agonistico non potete non prendere in considerazione l'avvicinamento all'associazione "Shorin Shorei" di Binasco. Per il suo metodo di insegnamento, infatti, questa scuola di karate è molto differente da tutte le altre scuole esistenti. La lezione inizia con trenta minuti di Daruma Taiso, ovvero quella ginnastica che comprende esercizi di yoga, stretching, difesa personale; quindi per una ventina di minuti si praticano in gruppo le tecniche di base (pugni, parate, calci). La terza parte della lezione, che dura 25 minuti, prevede la divisione della classe in piccoli gruppi, ognuno assegnato ad un istruttore e comunque sempre seguiti dal maestro. L'associazione sportiva Shorin-Shorei di Binasco ha aperto un corso di Karate Goju-Ryu nella palestra delle scuole medie di Binasco, il lunedì ed il giovedì, con i seguenti orari: bambini dalle 17.30 alle 18.40: adulti dalle 18.45 alle 20. E ancora: lunedì dalle 20 alle 21 corso speciale di Karate; giovedì dalle 20 alle 21 corsi di Kobudo. Cerchiamo di capire qualcosa di più sul goju-ryu con l'ausilio del maestro Toshio Tamano, autore di libri su questa particolare

disciplina: "il termine Goju è tratto da un verso di una poesia dedicata alle arti marziali cinesi: in uno di questi si legge: tutto l'universo respira duro e morbido. Nacque così lo stile della forza e della morbidezza... Miyagi fu il primo maestro a battezzare con un nome vero e proprio il suo stile di karate...Ad Okinawa il Karate era sempre

Lo stemma della scuola di Karate Shorei-Kan

stato praticato solo da ragazzi robusti; bambini e donne ne erano esclusi. Il maestro Toguchi (allievo del maestro Miyagi) pensò che un'arte salutare come il karate doveva essere praticata da tutti, indipendentemente dal sesso e dall'età. Così, con la collaborazione di un suo amico, Seihin Yamaguchi,

creò il cosiddetto Karate ritmico. Furono poi ideati altri Kata (forma di combattimento immaginario) musicali. Entrambi erano convinti che il karate, in origine, fosse composto da due elementi: le tecniche di combattimento e la danza. Secondo le loro teorie questi due elementi erano ben integrati ed i passi di danza erano facilmente convertibili in tecniche di lotta e viceversa. Un esempio per tutti è il Kata hakutsuru-no-mai (la danza della gru bianca) che racconta una storia: una bellissima gru bianca vola nel cielo blu, aggraziata e tranquilla. Scende in campo per riposare e nutrirsi, ma ad aspettarla trova un grosso serpente nero. Una feroce battaglia ha luogo fra i due animali. Alla fine è la gru a vincere e a tornare a volare esile nel cielo, sorvolando il campo dove poco prima aveva combattuto. A proposito del Karate, parlando dell'aspetto agonistico, ottimi risultati sono stati ottenuti al 2° campionato italiano di karate-kobudo di Okinawa dagli atleti dello Shorin-Shorei con vittorie di Luca Pasina, Matteo Piran e altri importanti piazzamenti anche in campo femminile.

L'essenza della ginnastica orientale

All'associazione sportiva Shorin Shorei di Binasco è possibile seguire corsi di ginnastica orientale (Daruma-Taiso) per uomini e donne. Questa ginnastica comprende più di trecento esercizi, e consente di imparare movimenti di yoga, shiatsu, do-in, meditazione, tecniche di respirazione e di difesa personale, ginnastica dimagrante e massaggio...Lo scopo della ginnastica è di raggiungere la salute del corpo e della mente. **Per informazioni**, telefonare al numero 0290055224.