



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SALERNO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE POLITICHE E DELLA COMUNICAZIONE

CORSO DI LAUREA

IN SCIENZE DELLA COMUNICAZIONE

TESI DI LAUREA

IN PUBLIC AND DIGITAL HISTORY

KARATE-DŌ: RICOSTRUIRE LA VIA NELLO SPAZIO PRESENTE

Relatore:

Ch.mo Prof.

Marcello Ravveduto

Candidata:

Aurora Ranieri

Matr.: 0312201501

ANNO ACCADEMICO 2018/2019

Al mio Uke,

Al mio Tori

INTRODUZIONE	7
1. COMINCIA LA VIA	9
1.1. <i>Essenza del Karate: Karate Jutsu e Karate Dō</i>	9
1.2. <i>Come trapela un segreto okinawese</i>	11
1.3. <i>Okinawa-te</i>	12
1.4. <i>Quanfa</i>	15
1.5. <i>Tōde</i>	16
1.6. <i>Karate</i>	17
1.7. <i>Cosa è e cosa non è la “mano vuota”</i>	18
1.8. <i>L’arrivo in Italia</i>	20
1.9. <i>Identità in collisione</i>	24
2. PUBLIC HISTORY DEL KARATE	27
2.1. <i>Intervista al Sensei Luigi Aliberti, 16 luglio 2019</i>	28
2.2. <i>Intervista al Sensei Massimo Grieco, 19 luglio 2019</i>	35
2.3. <i>Intervista al Sensei Alfonso Gargano, 24 luglio 2019</i>	43
3. DUE CASI A CONFRONTO	51
3.1. <i>Intervista al Sensei Mamadou Niang, 8 ottobre 2019</i>	53
3.2. <i>Intervista al Sensei Giovanni Maio, 26 ottobre 2019</i>	62
4. OTAGAI NI REI	77
4.1. <i>Elaborato di Zega Massimo, 10 luglio 2019</i>	78
4.2. <i>Elaborato di Galdieri Anita, 13 luglio 2019</i>	80
4.3. <i>Elaborato di Esposito Pasquale, 12 luglio 2019</i>	81
4.4. <i>Elaborato di De Concilio Davide, 10 luglio 2019</i>	82
4.5. <i>Elaborato di Cioffi Francesco, 13 luglio 2019</i>	84
4.6. <i>Elaborato di Aliberti Emiliano, 13 luglio 2019</i>	86
4.7. <i>Uke e Tori</i>	89
BIBLIOGRAFIA e ALTRE FONTI	93

INTRODUZIONE

A partire dal “Cogito ergo sum” di Cartesio, la società occidentale si è sviluppata per come la conosciamo. A distanza di secoli, la locuzione del filosofo, che trattava della componente fisica come di uno strumento al servizio della mente, ha ancora una enorme influenza sul modo in cui vediamo e scopriamo il mondo: se penso e dunque sono, che ruolo ha il mio corpo? Probabilmente, gli antichi popoli orientali da cui nascono le Arti Marziali, avevano già compreso quello che è l’attuale orientamento delle ricerche scientifiche nel campo delle neuroscienze: secondo i nuovi studi, tra corpo e cervello esistono relazioni continue in un infinito processo di revisione degli stimoli in ingresso (da corpo a cervello) e in uscita (da cervello a corpo). Le due componenti sembrerebbero, in questo senso, inscindibili: sarebbero, infatti, questi continui scambi a dare forma al nostro essere nel mondo, a costruire la nostra identità e a permettere l’integrazione e la messa in relazione del soggetto con ciò che lo circonda. Il Karate è l’oggetto di studio di questa tesi in quanto metodo per una più completa costruzione del sé nel contesto sociale.

*“Lo scopo ultimo del Karate Do
non risiede nella vittoria o nella sconfitta,
ma nella perfezione del carattere dei suoi praticanti
(...)
Ciò che avete imparato ascoltando le parole altrui
lo dimenticherete molto rapidamente;
ciò che avete imparato con tutto il vostro corpo
lo ricorderete per il resto della vostra vita.”¹*

¹ Ginchin Funakoshi

1. COMINCIA LA VIA¹

1.1. *Essenza del Karate: Karate Jutsu e Karate Dō*

«L'essenza del Karate è nel percorso che conduce dalla tecnica [*jutsu* (術) in giapponese] alla via [*dō* (道)], cioè nel passaggio dal Karate-jutsu al Karate-dō»².

Cercando di tradurre, dal giapponese o dal cinese, il termine “*Shin*” troveremo che esso può essere reso in italiano allo stesso tempo come “Cuore”, “Mente” o “Spirito”. Nella logica duale di Cartesio, utilizzato qui come portavoce della società occidentale - fondata su categorizzazioni ed etichettature - tale ambiguità terminologica non sarebbe stata possibile. E difatti non lo è.

Un fatto linguistico così banale può aiutare a comprendere la grande differenza tra la scuola di pensiero occidentale e quella orientale; lì dove sorge il sole, le definizioni tendono ad avere confini più labili e sfumati, lasciando maggiori possibilità interpretative.

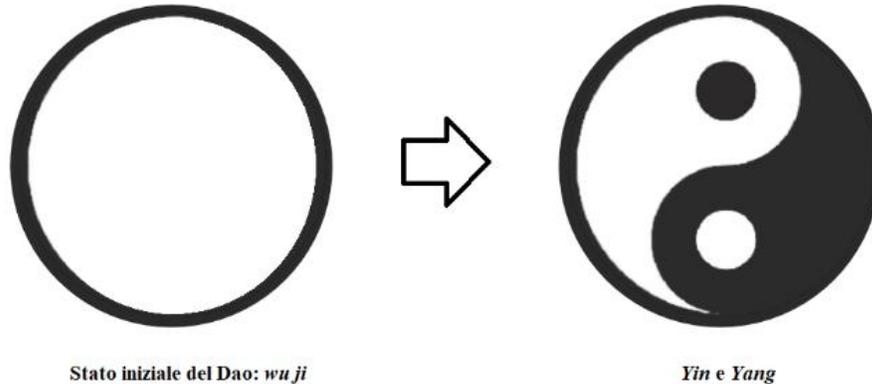
Mente e corpo, componente spirituale e componente fisica, sono dunque concetti assolutamente opposti, come il bianco e il nero, oppure è possibile considerarli facce complementari della stessa medaglia? Uno dei principali concetti del pensiero cinese ci viene in soccorso: *Yin e Yang*.

«il cerchio rappresenta il *Dao* onnicomprensivo. Nel cerchio sono stati disegnati lo *Yin* e lo *Yang* in forma di due pesci stilizzati che girano costantemente attorno a se stessi. (...) I loro corpi contengono rispettivamente

¹ Funakoshi G., *Karate Dō. Il mio stile di vita*, Edizioni Mediterranee, Roma 1987, p.17

² Funakoshi G., *Il sogno del Karate*, Edizioni Mediterranee, Roma 2017, p. 61

un piccolo cerchio del colore opposto, con cui si intende affermare che non esiste nulla che è solo *Yin* o solo *Yang*, ma che nell'uno è sempre contenuto l'altro»³.



4

Peculiarità del *Dao* e sua stessa origine è il Vuoto, il Nulla, il “non essere” (rappresentato dal perimetro della figura, originariamente vacante ma denso di energetica potenzialità) che è alla base di ogni possibilità di “essere”: solo il Nulla lascia attive tutte le opportunità per dare il via alla Creazione e alla Forma.

Lo stato iniziale del *Dao* è chiamato *wu ji* (无极 = assenza di differenziazioni/assenza di polarità) in cui nulla è presente e da cui, ad un tratto, si realizzano due energie oppostive ma complementari: *Yin*, il principio negativo rappresentato dal nero, e lo *Yang*, principio positivo e bianco. Nella loro divergenza contengono in sé parte dell'altro. Alla continua ricerca di un equilibrio mai raggiunto, nel rincorrersi dei due pesci stilizzati, il *Dao* rappresenta l'eterno divenire in costante movimento, causa di tutti i mutamenti del visibile.

Trattare in Occidente di una disciplina come il Karate vuol dire innanzitutto imparare a comprendere un universo concettuale completamente diverso;

³ Lind W., *Karate. I kata classici nell'insegnamento dei grandi maestri*, Edizioni Mediterranee, Roma 1998, p. 15

⁴ (Figura 1, il *Dao* onnicomprensivo e sua evoluzione)

ignorare tale necessità equivarrebbe a leggere un testo straniero senza aver precedentemente studiato la lingua o il contesto storico che ha dato all'opera ragione di essere.

Il Karate, che affonda le sue radici più profonde in tempi lontanissimi, ha subito una forte evoluzione nel riadattarsi ai nuovi contesti storici, economici e culturali. La stessa disciplina, ristrutturata in base alle più immediate necessità, è divenuta, nel tempo, strumento di difesa senza armi, simbolo di una casta, addestramento da guerra ma anche sistema di trasmissione di valori e sistema educativo.

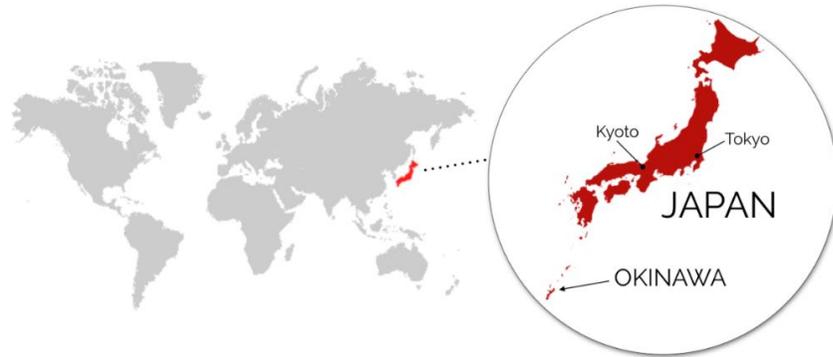
1.2. *Come trapela un segreto okinawese*

Ad Okinawa, isola della dimensione di un settimo della Corsica che divide il Mar Cinese Orientale dall'Oceano Pacifico, il Tōde (anticipatore del Karate) nasce come sintesi di due elementi:

- Okinawa-te, sistema di trasmissione di tecniche guerriere autoctone affidato alle famiglie nobili;
- Quanfa, termine che raccoglie ogni tipologia di combattimento sviluppata in Cina.

Okinawa-te, Quanfa e Tōde sono sempre state discipline esoteriche tramandate esclusivamente per via orale all'interno del nucleo familiare (o clan) in modo da garantire vantaggi strategici in caso di combattimento e/o in modo da poter continuare ad essere simbolo distintivo di appartenenza ad una determinata classe sociale. In particolare, le tecniche avanzate erano trasmesse dal maestro unicamente all'allievo che si fosse dimostrato particolarmente meritevole (si trattava, in genere, delle figure di capofamiglia e primogenito – nel caso di famiglie – o di maestro e allievo più in linea con i precetti e valori trasmessi – nel caso di clan o gruppi). In una terra molto legata alla propria cultura e alle

proprie tradizioni, anche quando smise di essere necessario, la segretezza fu mantenuta molto a lungo. Per tale ragione, non si hanno documenti o date certe sullo sviluppo della disciplina se non in relazione ad altri avvenimenti storici. Nonostante la matrice sia andata perduta, il sistema di valori da essa originato è più che mai valida ed attuale.



5

1.3. *Okinawa-te*

L'isola di Okinawa, grazie alla sua collocazione geografica, ha avuto sempre un importante ruolo nelle antiche migrazioni da e verso il Giappone, la Cina, l'Indonesia e le Filippine.

I contatti più frequenti erano quelli con il Giappone che, in coincidenza dell'epoca Yayoi (dal secolo III a.C. al III d.C.), conobbe un grande sviluppo: il paese entrò nell'età del ferro e avviò una fase di ristrutturazione interna.

⁵ (Figura 2, localizzazione di Okinawa, "<https://shuhariinstitute.org/history/>", consultato in data 09/10/19)

La differente velocità nell'evoluzione delle due società apre un notevole divario culturale: mentre Okinawa si frammenta in numerosi clan locali, il Giappone fonda uno Stato plasmato sul modello cinese.

Con l'obiettivo di centralizzare e rafforzare il controllo dell'imperatore su tutto il Giappone, nel 645 d.C. fu varato l'editto Taika ("Grande cambiamento"): punto principale era l'abolizione della proprietà privata e la nazionalizzazione della terra. Espropriati, questi territori sono dichiarati di proprietà dell'imperatore che, in parte, le assegna in gestione a contadini e nobili per periodi limitati e, in parte, le affida alla diretta amministrazione dello Stato.

A causa della pressione fiscale, molti contadini iniziano ad abbandonare le campagne. Nel tentativo di arginare il problema, nel 723 e 743 sono introdotti due nuovi provvedimenti: il primo permette di assumere il controllo privato delle terre fino a tre generazioni, il secondo ne consente il possesso anche in perpetuo.

Il processo di privatizzazione delle terre dà vita alla figura del *Daimyo* ("grande nome") e del *Samurai* ("essere al servizio di"): il signore feudale giapponese si dota di un guerriero per proteggere ed espandere i propri domini.

È con lo sviluppo del sistema feudale e della casta guerriera che le discipline di combattimento, fino ad allora utilizzate in guerra (*Bujutsu*, termine composto da due kanji: *Bu* "marziale", "guerra" e *Jutsu* "metodo", "tecnica"), iniziano un lento processo di revisione per essere adattate ad un uso maggiormente "urbano" (*Budō*, che si compone di *Bu* "marziale", "guerra" e *Dō* "percorso", "Via") e si arricchiscono di un più alto valore morale: da sistema di difesa divennero sistema educativo grazie al quale il Samurai si libera dei propri limiti e raggiunge i propri obiettivi, allontanando le paure che da sempre attanagliano l'uomo.

La parola samurai deriva dal termine *saburau* che significa “essere al servizio di un nobile”. Nel fiore di ciliegio (*Sakura*) il guerriero rivede se stesso poiché ritrova il suo destino: fiero sboccia in primavera prima di ogni altro come sintomo di rinascita e rinnovamento ma inesorabilmente muore al primo soffio di vento come colui che è colpito in battaglia.

Consapevole dell'impermanenza della Vita, il Samurai mira ad un addestramento più mentale che fisico, fondando il proprio “allenamento” su:

- *Bushido*: «l'essenza del *Bushido* è prepararsi alla morte (...). Quando un samurai è sempre pronto a morire, padroneggia la Via.»⁶. Attraverso il *Bushido*, la “Via del Guerriero”, egli trascende se stesso liberandosi dalla schiavitù della paura e di tutte le emozioni distruttive. In quanto elemento imprescindibile, la Morte va accettata senza paura ed affrontata con grande senso estetico in quanto unica soluzione possibile alla Vita e massimo vertice del percorso fino ad allora intrapreso;
- Meditazione: la vera meditazione è «immergersi nell'azione del momento»⁷. Il Samurai mette dunque «in pratica gli insegnamenti buddisti dello “svuotamento del sé” (vivere aspettandosi sempre l'arrivo del dolore e della morte, finché nessuno di questi due elementi ci fa più paura)»⁸ concentrandosi sul Qui e Ora, unico elemento dello spazio-tempo su cui è direttamente possibile agire, beneficiando degli insegnamenti di esperienze del passato e, così facendo, migliorando gli avvenimenti futuri.

Cosciente che, in ogni combattimento, il primo avversario da sconfiggere è innanzitutto dentro di sé, il Samurai intraprende la Via come pratica

⁶ Tsunetomo Y., *Hagakure*, Edizioni Mondadori, s.l. 2019, p. 7

⁷ Tsunetomo Y., *Hagakure: All'ombra delle foglie - Precetti per un Samurai*, Edizioni Mediterranee, s.l. 2010

⁸ McNab C., *Tecniche di addestramento militare. Tutti i segreti dei corpi speciali*, Edizioni Mediterranee, Roma 2003, p. 9

comportamentale. Giungere ad uno stato di *Mushin* (“mente senza mente”: il vuoto della mente imperturbabile, non fissata e libera da pensieri ed emozioni, di conseguenza totalmente presente a se stessa e aperta a tutte le possibilità) è essenziale in combattimento quanto l’abilità con l’arma.



9

1.4. *Quanfa*

La reintroduzione della proprietà privata causa continue lotte interne per il controllo delle terre. Il potere dell’imperatore va via via dissolvendosi. Gli scontri terminano solo con l’inizio del cosiddetto periodo Sanzan-jidai (periodo “delle Tre Montagne”, XIV secolo), corrispondente anche all’avvento della rivoluzione agraria grazie all’introduzione di utensili in ferro; il territorio viene diviso in tre regni: Chūzan, Hokuzan e Nanzan.

Per conquistare una posizione più favorevole ed influente, ognuno dei capi di Stato delle tre regioni tenta di instaurare legami commerciali con la Cina.

⁹ (Figura 3, il Karate ad Okinawa, [“https://karate-shorin-ryu-piemonte.webnode.it/news/bubishi-il-libro-segreto-dei-maestri/”](https://karate-shorin-ryu-piemonte.webnode.it/news/bubishi-il-libro-segreto-dei-maestri/), consultato in data 09/10/19)

Sattô, re di Chuzan (il regno tra i tre più forte economicamente grazie alla vicinanza geografica con la capitale politica Shuri e al grande porto commerciale di Naha) è il primo a riuscire ad istituire un rapporto di vassallaggio con la dinastia cinese Ming ed è riconosciuto dalla Cina come re di diritto anche sui territori di Hokuzan e Nanzan.

Dal 1372 al 1866, in base agli accordi fatti, «è l'imperatore della Cina che conferisce il titolo ai re di Ryūkyū. A questo scopo, un'ambasciata cinese si recava a Ryūkyū in occasione di ogni incoronazione»¹⁰; tale commissione si compone di funzionari civili e militari che rimangono sull'isola dai tre ai dieci mesi.

Con lo scopo di accogliere la delegazione cinese, di redigere gli scritti ufficiali e di mantenere aggiornata la relazione Cina-Okinawa, nel 1396, un gruppo permanente di 36 famiglie di artisti, mercanti e scienziati cinesi giunge sull'isola e si stabilisce nel villaggio di Kume, nei pressi del porto di Naha. Il Quanfa, arte marziale di origine cinese, è in questo modo importato ad Okinawa; tuttavia, la nuova colonia rimase sempre molto chiusa: l'arte fu a lungo praticata in segreto, simbolo identificativo di un'elevata casta sociale.

1.5. *Tōde*

Superata la fase di isolamento, con la restaurazione Meiji (seconda metà del 1800), cade il sistema feudale e ci si avvia verso la costruzione di uno stato di tipo moderno; la colonia di Kume si disperde: alcuni delegati tornano in Cina,

¹⁰ Tokitsu K., *Storia del Karate. La via della mano vuota*, Luni Editrice, Milano 2017, p.19

altri scelgono di rimanere sull'isola e dedicarsi al commercio e all'artigianato. Stessa sorte tocca al Samurai che, perso il ruolo di difesa del feudo, inizia a svolgere funzioni per lo più burocratiche.

Questa fase di appiattimento dei ceti conduce finalmente alla rivelazione del segreto cinese; nasce così il Tōde (letteralmente “mano cinese”), disciplina in cui vanno a fondersi elementi dell'Okinawa-te e Quanfa e da cui prenderà vita, in seguito, il Karate.

1.6. *Karate*

Nato da discipline tramandate a pochi eletti come sistema di trasmissione marziale, il Karate, a cavallo tra '800 e '900, perde la sua caratteristica esoterica e si diffonde sull'isola di Okinawa. Grazie ai continui scambi con Tokyo, giunge anche sul suolo nipponico. Poiché privo di un sistema unificato di trasmissione e grazie al considerevole lavoro portato avanti da Gichin Funakoshi (praticante nativo di Okinawa ed oggi tra i più importanti maestri), in Giappone viene avviata una grande opera di sistematizzazione, semplificazione e revisione della disciplina con lo scopo di introdurla nel programma del sistema scolastico (ad esempio, vengono eliminate le tecniche più pericolose o letali).

Il Karate che conosciamo oggi, molto diverso da quello delle origini poiché spogliato di alcuni gesti marziali, si fa sistema di trasmissione di valori e sistema educativo.

Gradualmente, dal Giappone il Karate si diffuse in tutto l'occidente.

1.7. Cosa è e cosa non è la “mano vuota”

Quando per la prima volta entriamo in un *Dōjō* («luogo dove si cerca e pratica la via, palestra di arti marziali tradizionali»¹¹) veniamo catapultati in una realtà completamente diversa; ogni cosa appartiene ad un altro mondo ed ogni gesto sembra uno spreco di energie. Un gruppo di estranei si allena con una strana divisa bianca, ripetendo all’infinito sequenze di esercizi apparentemente facili; su una parete vediamo una sorta di altare, la foto di un uomo giapponese che osserva i praticanti; su un’altra parete, una breve sequenza di regole che iniziano tutte allo stesso modo; il disegno di una tigre pronta all’attacco ricorre mentre ci guardiamo intorno ed il *Sensei* (il Maestro, lett. "persona nata prima di un'altra") spiega ai suoi allievi di come il Karate sia una disciplina volta alla pace, al non combattimento; intravediamo il rosa dei fiori di ciliegio che colorano vari punti della sala quando, dopo il saluto rituale, compostamente tutti escono dal *Dōjō*; una volta fuori, sembra che nessuno ne sia davvero uscito del tutto e qualcosa sia rimasta depositata nell’animo di ognuno.

Da una semplice lezione, è possibile tirare fuori gli elementi cardine di questa disciplina:

- Il nome: il significato è “mano vuota” in riferimento, da una parte, alla mancanza di armi e, dall’altra, all’impegno volto al raggiungimento di uno stato di vuoto interiore in cui il praticante può dedicarsi totalmente alla disciplina poiché, esclusa ogni forma di distrazione, si concentra unicamente sul Qui e Ora, cioè sul Presente, unico frangente in cui si ha possibilità di agire (il Passato è imm modificabile ed il Futuro non ancora raggiungibile);
- Il *Dōjō*: il Karate, come ogni altra disciplina marziale, si pratica nel luogo “*jō*” dove si percorre la Via “*Dō*”, tale luogo può coincidere con

¹¹ Calcavecchia A., *Glossario ovvero dizionario di arti marziali*, Publistampa Edizioni, Trento 2010, p. 51

- una palestra o con qualsiasi altra area utilizzata a tale scopo e, soprattutto, con tale spirito;
- Il *Karategi* (o semplicemente *Gi*), divisa solitamente bianca a simboleggiare la purezza dello spirito e l'accettazione del concetto di Vuoto, grazie al quale ogni cosa ha la possibilità di prendere forma e da cui «La forma è vuoto, il vuoto è forma»¹²;
 - *Shōmen* (“davanti”, “anteriore”), la parete principale del *Dōjō* su cui è collocato una sorta di altare con la foto di un uomo giapponese, Gichin Funakoshi, fondatore e codificatore della disciplina come oggi è conosciuta e praticata;
 - *Dōjō kun* (“regole del luogo dove si percorre la Via”), è un insieme di precetti che, nell'esercitazione di una buona condotta, indirizza lo sviluppo fisico e spirituale del praticante; ogni precetto ruota intorno ad un'unica parola chiave (Carattere – Sincerità – Costanza – Rispetto – Autocontrollo) ed ha pari importanza rispetto agli altri, infatti ognuna delle cinque regole inizia ripetendo la parola *Itotsu* (“prima di tutto”);
 - «*Karate ni sente nashi*»¹³ (“Nel Karate non esiste iniziativa”), il praticante impara ad attaccare e a difendersi per non dover mai impiegare le tecniche che apprende (secondo il principio per cui «Conosci il nemico e conosci te stesso: in cento battaglie non sarai mai in pericolo»¹⁴), lo scopo non sarà mai quello di utilizzare tali conoscenze al di fuori dell'allenamento. Al contrario, egli dovrà evitare lo scontro ad ogni costo ricorrendovi solo in casi in cui non abbia alternative;
 - «*Hana wa sakuragi, hito wa bushi*»¹⁵ («Tra i fiori il ciliegio, tra gli uomini il guerriero» ovvero «Come il fiore del ciliegio è il migliore tra

¹² Prajñāpāramitā Sūtra, Sūtra del Cuore: celebre scrittura buddhista del IV secolo d.C.

¹³ Funakoshi G., *I venti principi del Karate. L'eredità spirituale del maestro*, Edizioni Mediterranee, Roma 2010, p. 26

¹⁴ Cft. Tzu S., *L'arte della guerra*, Edizioni Mediterranee, Roma 2002, p. 61

¹⁵ Antico proverbio giapponese risalente al periodo feudale

i fiori, così il guerriero è il migliore tra gli uomini»), è un antico proverbio giapponese che mette in correlazione il fiore di ciliegio al *bushi*, il samurai: esso è il primo a fiorire con l'arrivo della primavera ma, raggiunta la sua massima bellezza, è anche il primo a cadere ad un soffio di vento, simboleggiando la caducità della vita. Proprio come il guerriero che cerca ogni giorno di migliorare se stesso, risultando così il migliore tra gli altri, allo stesso modo il fiore che, arrivato al suo massimo splendore, è pronto alla più difficile delle prove, la morte;

- «*Dōjō nomino karate omou na*»¹⁶ («Il Karate non si vive solo nel Dōjō»), la pratica del Karate deve allenare mente e corpo nel *Dōjō* affinché possa essere raggiunto lo scopo principale che è quello di andare a costituire un *modus operandi*, un'attitudine mentale che il praticante porta con sé in ogni suoi gesto o comportamento nel mondo.

L'esercizio rigido delle tecniche “del corpo” diventa quindi mezzo per esercitare la mente. Solo spingendosi oltre i propri limiti fisici e/o mentali l'uomo impara a superare il proprio Io e le proprie paure, insegnando a se stesso che, nella ricerca del miglioramento continuo, è possibile realizzare appieno le proprie potenzialità.

1.8. *L'arrivo in Italia*

Siamo negli anni '50-'60 ed in Italia si modificano i modelli di vita: dal Mezzogiorno ci si sposta verso Nord in cerca di lavoro, nelle case entrano i primi elettrodomestici e per le strade si incontrano le prime automobili. Sono questi gli anni del Miracolo economico in cui gli italiani cominciano a riscoprire il tempo libero e così anche lo sport.

¹⁶ Funakoshi G., *I venti principi del Karate. L'eredità spirituale del maestro*, Edizioni Mediterranee, Roma 2010, p. 26

La culla del karate europeo è Parigi: Henry Plée, che già praticava altri sport da combattimento, impara questa arte marziale durante i suoi frequenti viaggi in Giappone e, nel 1953, apre il primo *Dōjō* del continente dove invita nel corso degli anni importanti maestri giapponesi come Nambu, Murakami ed altri.

Pochi anni dopo, la disciplina approda anche in Italia. Pioniere è Vladimiro Malatesti, grande campione di pugilato ed esperto marinaio. Come Plée, apprende l'arte marziale durante i suoi viaggi in Oriente e, tra il 1955 e il 1957, apre in Toscana il primo *Dōjō* italiano: il Kodokan Karate Firenze. Malatesti pratica ed insegna un Karate «fondato sulle tecniche di base e i kata “*Pinan*”, senza combattimento libero ma solo con combattimenti prestabiliti (*ippon kumite*)»¹⁷. Avendo assorbito insegnamenti in modo casuale durante i viaggi, trasmette ai suoi allievi un karate “di base”.

In virtù dei propri limiti e per dare una base tecnica più robusta ai propri allievi, nel 1958, Malatesti invita il maestro Murakami a tenere lezioni per il suo *Dōjō*: è il primo maestro giapponese ad insegnare sul nostro territorio (tuttavia insegnava già alla scuola di Plée in Francia, dove si era trasferito). Da quel momento in poi, Murakami manterrà rapporti frequenti con l'Italia, tornando regolarmente (due volte all'anno) per diffondere lo stile Shotokan del Maestro Funakoshi, prima e lo stile Shotokai del Maestro Egami, poi.

In questi anni, il gruppo di allievi del Maestro Malatesti fonderà la FIK (Federazione Italiana Karate), primo organismo del settore.

A partire dagli anni '60 la disciplina comincia la sua espansione e giunge in Lazio ed in Lombardia: Augusto Basile, da sempre appassionato di arti marziali ed allievo di Malatesti, forma un primo gruppo a Roma e con Hiroo Mochizuki (figlio di Minoru Mochizuki, studente diretto di Funakoshi), grazie al quale approfondisce lo studio seguendolo nei suoi viaggi in Europa e fonda il KIAI (Karate International Academy of Italy); l'anno seguente, Roberto Fassi inizia ad insegnare a Milano ad un piccolo gruppo di allievi. Egli, già praticante di

¹⁷ Roedner S., “Breve storia del Karate italiano”, *Yoi* 2018

altre arti marziali, conosce il Karate attraverso una serie di articoli pubblicati sulla rivista “Revue Judo Kudokan”, redatta dal sopraccitato H. Plée. Dopo aver cercato di approfondire lo studio da autodidatta, utilizzando libri e filmati, segue un corso di *atemi* (tecniche di percussione) tenuto a Torino dal Maestro Shoji Sugiyama; a tal riguardo Basile si esprime così: «Lui non lo chiamava karate, ma era in pratica un corso di *kihon*, i fondamentali del karate. (...) ben presto mi resi conto dei limiti del corso di Torino e decisi di andare direttamente a Parigi, nel *Dōjō* del Maestro Plée. Era il 1962.»¹⁸

Le lezioni erano molto dure, come egli stesso racconta in un'intervista:

*«L'allenamento iniziava ogni mattina alle cinque. Si correva per circa un'ora, a piedi nudi, per un sentiero pieno di sterpi e ciottoli, per temprare la mente e il corpo (e soprattutto... i piedi!). In riva al mare, alle prime luci dell'alba, iniziava l'allenamento: un'ora di ginnastica (saltelli sulla sabbia e altre delizie del genere), un'ora di kihon, un'ora di kata e infine un'ora di kumite. (...) Verso sera aveva luogo una delle prove più estenuanti dello stage che consisteva nel rimanere il più a lungo possibile in kihadachi eseguendo chokuzuki come dei forsennati.»*¹⁹

Una volta sostenuto l'esame e conseguita la cintura marrone, Fassi rientra in Italia ed inizia a insegnare. Nel 1965, dato l'aumento delle iscrizioni al corso e con il sostegno dell'ormai collega Plée, scrive al capo-istruttore della JKA (Japan Karate Association) Nakayama per richiedere l'invio di un Maestro giapponese che possa affiancarlo permanentemente nel *Dōjō*, innalzando così il livello tecnico delle lezioni.

I quattro migliori istruttori giapponesi, fino ad allora impegnati in una tournée di sei mesi in Sudafrica, arrivarono a Milano: Kase, Enoeda, Kanazawa e Shirai.

Il giorno stesso del loro arrivo, nell'ottobre 1965, tengono uno

¹⁸ “http://www.mushotoku.it/Index_uso.php?pubblica=Roedner/Intervista_Fassi.php” consultato in data 14/05/19

¹⁹ Roedner S., “A piedi nudi tra i rovi l'alba del karate italiano”, *KarateDo Magazine* 2007

stage/dimostrazione al Palalido di Milano. Poiché gli altri tre maestri avevano già contratti per altre federazioni, in Italia rimane il M° Shirai (grazie al quale il karate italiano si diffonderà sul territorio ed acquisterà un ottimo livello).

Nel 1966, M° Shirai fonda l'AIK (Associazione Italiana Karate) che ottiene subito successo in Lombardia, Emilia-Romagna e Liguria. Tale associazione sarà attiva fino al 1970, quando sarà trasformata in FESIKA (Federazione Sportiva Italiana Karate), con presidente L. Zoia.

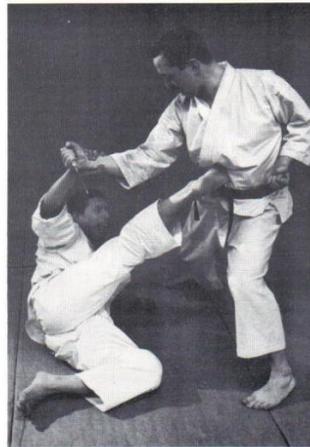
Alla fine degli anni '60, il Karate italiano è dunque diviso:

- KIAI di A. Basile al centro Italia (che si unirà alla FIK, successivamente FESIKA);
- FIK di V. Malatesti a Firenze (che godeva dell'appoggio politico del CONI);
- AIK di H. Shirai a Milano.

K A R A T E



ASSOCIAZIONE ITALIANA KARATE



MILANO - VIA MERAVIGLI 7 - Tel. 806042 - 861433

20

²⁰ (Figura 4, Locandina della Associazione Italiana Karate (1969), "http://www.mushotoku.it/Index_uso.php?pubblica=interviste/Intervista_Fassi.php", consultato in data 09/10/19)

L'inizio degli anni '70 porta in Italia una importante novità in ambito cinematografico: le pellicole incentrate sulle arti marziali si diffondono rapidamente e con esse il forte fascino verso queste discipline orientali. Le palestre si affollano di nuovi atleti ed aspiranti Bruce Lee, capace nei film di difendersi da ogni attacco senza ricorrere ad armi, ma "semplicemente" utilizzando il proprio corpo.

Il Karate italiano, influenzato dai mass media, entra in una fase di commercializzazione che lo vedrà più come attività sportiva che come sistema educativo.

Il periodo successivo infatti si caratterizzerà per numerosi scioglimenti, accorpamenti e risistemazioni dei vari organismi di settore in continuo contrasto nella gestione della nuova disciplina.

Nel 2008 (ri)nasce a Roma la FIK con l'intento di riunire tutti gli appartenenti alla disciplina del karate.

1.9. *Identità in collisione*

Le fasi di sviluppo del Karate ad Okinawa sono quindi suddivisibili in tre periodi che coincidono con tre utilizzi: nella prima fase, famiglie o clan se ne servono per difendersi da gruppi rivali, il riserbo era utile per conservare un certo vantaggio in caso di possibili scontri; nella seconda, si sviluppa la figura del Samurai che, occupandosi della proprietà terriera e successivamente "demansionato" ad impiegato burocratico, si serve delle tecniche prima per la difesa del feudo e poi per rivendicare la propria appartenenza ad una casta privilegiata; si entra nella terza fase con l'inizio dell'era moderna in cui l'arte perde la sua caratteristica esoterica per diffondere il proprio sistema di valori e rafforzare il sentimento nazionale nelle scuole ed università giapponesi (in un contesto storico di preparazione al conflitto mondiale).

In ognuno dei casi riportati, l'arte marziale fu mezzo per costruire (ed a volte rivendicare) la propria identità. Nel viaggiare fino all'Europa ed in Italia, la disciplina ha dovuto attraversare una fase di revisione e "riassestamento": nel tempo ha rimescolato i propri elementi a quelli più caratteristici dello stile di vita occidentale.

Rianalizzare oggi tale "collisione storica" significa andare ad evidenziare i modi in cui mondi molto diversi possono "scendere a compromessi" in virtù di nuovi spazi e nuove sintonie; significa comprendere, grazie alle testimonianze dirette dei protagonisti di questa affascinante storia, le dinamiche che, con la creazione di una nuova memoria collettiva, hanno reso tale disciplina in grado di formare, consolidare e integrare gruppi sociali molto distanti tra loro.

Fare Public History, infatti, implica il voler «fare una storia in contatto diretto con l'evoluzione della mentalità e del senso delle appartenenze collettive delle diverse comunità che convivono all'interno dello spazio nazionale e nel villaggio globale e valorizzare lo studio delle loro identità»²¹.

²¹ Noiret S., "Public History e storia pubblica nella rete", *Ricerche storiche*, Mag./Dic. 2009, p. 275

2. PUBLIC HISTORY DEL KARATE

Il sito online dell'AIPH (Associazione Italiana della Public History) descrive la Public History come «un campo delle scienze storiche a cui aderiscono storici che svolgono attività attinenti alla ricerca e alla comunicazione della storia all'esterno degli ambienti accademici nel settore pubblico come nel privato, con e per diversi pubblici»¹. L'attività di ricerca ricopre, dunque, un ambito molto vasto e variegato. Tuttavia, è possibile riscontrare una serie di caratteristiche comuni e fondamentali:

- Attività svolta all'esterno degli ambiti strettamente accademici;
- Uso di metodologie proprie della disciplina storica;
- Obiettivo di approfondire, ampliare e rafforzare il legame pubblico al passato e la consapevolezza del contesto storico di appartenenza.

In questa ottica, le interviste riportate sono state svolte allo scopo di rintracciare il legame tra il Karate ed il territorio salernitano, evidenziando il modo in cui, a partire da una semplice “attività sportiva”, sia possibile riscoprire un percorso di crescita personale e collettiva. Come può una pratica, così distante dalla terra d'origine, influenzare intere storie di vita?



2

¹ (“<https://aiph.hypotheses.org/3193>”, consultato in data 8 ottobre 2019)

² (Figura 5, *Dōjō* “Bushidokan Karate Club” in Via Mercanti, Salerno 1989)

2.1. *Intervista al Sensei Luigi Aliberti, 16 luglio 2019*

Sensei Aliberti, come e perché ha iniziato a praticare Karate?

Io ho iniziato tardi, a 22-23 anni. Prima ho fatto lotta greco-romana, lotta libera, pancrazio...che sono tutte arti comunque orientali, come il Karate, sono tutte arti arrivate prima dall'India, la Cina e poi dal Giappone. Io all'epoca conoscevo le arti marziali ma erano poco praticate...era più praticato il Judo. Il M° Infranzi, il M° Maio, il M° Panada, il M° Cicatiello hanno tutti iniziato come judoka. Comunque, a 12 anni (era il 1970), avevo un amico della scuola media che mi disse di un corso di Karate al Sankaku Club, filiale della sede di Napoli in cui a volte faceva lezione lo stesso Panada...prima non c'erano tante riviste che ne parlavano, non c'erano tanti libri, non c'era internet, quindi molto spesso ci si basava su racconti o sentito dire. Questo mio amico mi chiese di accompagnarlo ed io andai. Ho iniziato a rubare in quei momenti quante più nozioni ma, purtroppo, non era come poter fare l'allenamento. Prima non era una disciplina comune, costava, era quasi d'élite. Senza considerare che non era aperto a tutti, i Maestri facevano una grande selezione di allievi e chi praticava era perché davvero era convinto di quello che faceva.

Il mio primo approccio fu molto emozionante...era un lunedì o mercoledì. Mi affascinava l'idea del *Dōjō*. Il primo impatto lo ebbi nell'entrare. Quando arrivai il *Dōjō* era piccolo e c'erano tutte queste icone giapponesi sulle pareti, il tatami...si respirava e si sentiva proprio l'odore di qualcosa di diverso rispetto a una qualsiasi palestra o qualsiasi altra disciplina. Sarà stato l'odore del *Gi*. C'era una atmosfera quasi surreale, irreali. Fu un impatto molto forte, avevo molta suggestione ed ansia per questo mondo completamente diverso. Ad esempio, alla prima lezione ricordo che facevamo il saluto, io non sapevo come comportarmi e stavo seduto ed il Maestro si girò verso di me e disse: "In piedi!". Io mi alzai, ma è per spiegare che si era molto severi. Non di una severità rigida o fine a se stessa,

era una severità che aveva l'obiettivo di trasmettere un certo tipo di disciplina e mentalità. Per la mentalità occidentale è quasi traumatico, è un fatto culturale. Mi turbò perché poi nei film che avevo visto non era così, i film erano altro. Mi diede da pensare. Purtroppo, però, non c'erano molte scuole di Karate. Nel tempo poi ho approfondito molto ed il sistema è cambiato, era meno esasperato. Con me, più tardi, si è iscritto anche mio figlio piccolo all'Olimpica dove insegnava il M° Momo. Iniziai a vedere nel circuito della FESIK vari maestri importanti come il M° Celentano, il M° Cicatiello ed altri e si iniziò a fare il Karate in una certa maniera. Poi, arrivato a cintura nera, mi sono fermato, ho avuto una sorta di pausa di riflessione. Un poco anche per motivi di lavoro, sono stato fuori per un certo periodo, sporadicamente frequentavo qualche *Dōjō* se ne trovavo nei pressi di dov'ero ma era limitato. Anche perché erano *Dōjō* di altre federazioni con una mentalità più agonistica. Con i maestri giapponesi (come Naito, Miura, Shirai) anche le semplici lezioni erano molto più profonde ma erano approcci sporadici, non avevo una continuità. Purtroppo, anche con alcuni maestri giapponesi ci sono state delle delusioni, ho notato che a volte sono stati loro a farsi condizionare dal sistema occidentale, a farsi influenzare dal motivo economico, piuttosto che riuscire loro a dare a noi la loro impostazione, la loro filosofia. Tutto ciò fino a quando non ho incontrato il M° Giovanni Maio. Da allora noi stiamo provando a portare avanti questa concezione del Karate, il Karate delle origini, che non ha nulla a che vedere con quello che si pratica oggi.

Io già lo conoscevo ma, quando ho incontrato di nuovo il M° Giovanni dal M° Momo, abbiamo avuto modo di approfondire questo discorso. Sono rimasto molto affascinato dal suo sistema, il suo modo di vedere le arti marziali, completamente diverso e fuori dagli schemi. Ci siamo trovati perché le altre persone vedevano il Karate unicamente come disciplina sportiva (la cosa più sbagliata in assoluto), senza tenere conto di quella che è la vera realtà e la vera filosofia dello studio del Karate. Tutte queste cose all'epoca io me le coltivavo da solo, andandomi io a documentare, finché non ho trovato Gianni e ho ritrovato in lui la stessa idea del Karate. Ci fu

questo periodo in cui mi allontanai dal Karate proprio perché non ritrovavo riscontro fuori. Poi finalmente in Gianni ho trovato la strada, la famosa strada...il *Dō*.

Quindi io, per certi aspetti, arrivato a cintura nera mi sono fermato almeno fino a che non ho fatto l'esame con il M° Cicatiello a Napoli. All'epoca, infatti, quando si facevano gli esami di cintura nera...fino alla cintura marrone il regolamento prevedeva che l'esame si facesse nel *Dōjō* di appartenenza con una commissione esterna. Poi dalla cintura nera si andava a Napoli, alla sede regionale della federazione. Io appartenevo alla FESIK all'epoca ma anche la FIKTA, o altre federazioni, prevedevano sempre che si andasse alla sede regionale. Io dovetti andare allo stadio comunale al Vomero, Napoli. Il giorno prima dovetti fare lo stage, il giorno dopo feci un altro stage e solo dopo lo stage mi fecero fare l'esame. Era un meccanismo diverso in cui il Karate era impostato in maniera più severa...era la vecchia scuola, la prima generazione del Karate italiano. I voti erano molto bassi (5.5, 6, 6.5) e non è che solo perché uno pagava la quota era sicuro del passaggio di cintura. Si bocciava, erano severi. Come pure per l'esame di 2°/3° Dan. Poi dopo le cose sono state diverse, per un fattore di età casomai si riusciva ad organizzare l'esame in *Dōjō*. Da lì le cose sono cambiate. Ora gli esami si fanno in *Dōjō* o durante gli stage. Io poi dopo mi sono trovato a dover avere a che fare con questo sistema che aveva proprio perso il senso di quello che si faceva, si faceva Karate solo e unicamente per portare soldi a casa, l'esame doveva essere una cosa che tenesse conto del discorso che dovevi pagare la cintura, il diploma...poi se lo facevi bene o male non importava. All'Olimpica di Momo, io e Gianni ci incontrammo ed iniziammo a parlare, ci frequentammo, ci trovammo per come la vedevamo e lui mi propose di incominciare questo percorso insieme ed io fui molto felice di ciò. Questo è un percorso che abbiamo iniziato da pochi anni eppure sembra molto di più, perché poi quando trovi la sintonia è quello che ti porta avanti. Sembra una vita perché da subito abbiamo avuto equilibrio. Anche se ero arrivato al 3° Dan non avevo la soddisfazione di quello che facevo perché non mi ritrovavo in quello che vedevo e poi, iniziando questo

percorso insieme, mi sono dovuto ricredere. Si deve partire sempre dal presupposto che questo non deve essere un lavoro, senza volerci guadagnare niente e sempre così è stato per me. Ho sempre praticato per il piacere di farlo, portando sempre avanti lo studio, anche quando per limitazioni fisiche semmai la pratica si interrompe. Questa è una famiglia in cui si lavora sulla lunghezza d'onda del Karate non come sport ma come possibilità di acquisire valori.

Era una disciplina diffusa?

C'era chi non ha mai avuto l'interesse o chi non aveva avuto occasione di approfondire le arti marziali ed allora aveva la concezione delle arti marziali come quella dei film. Molti erano abituati a vedere film che, per questioni pubblicitarie, avevano messaggi mediatici proprio sbagliati perché...c'è stato quel famoso boom negli anni '70-'80 per quanto riguarda Bruce Lee, Chuck Norris e tutta questa gente che...magari come attore lo faceva per la spettacolarità. Ad esempio, Lee è stato un grande delle arti marziali, ha scritto anche dei libri importanti, non ha solo fatto i film. Ha studiato tutte le arti marziali, poi è entrato in questo settore ed ha iniziato a fare film e logicamente ha dovuto seguire un'impronta più spettacolare che dà anche un messaggio sbagliato perché molto violento. Al di là di film come Karate Kid che hanno cercato di dare anche una impronta filosofica del Karate, degli allenamenti, del famoso discorso "Togli la cera, metti la cera" ...però non hanno dato il vero senso delle arti marziali, la loro filosofia, le loro origini...cosa che invece poi si è avuta col tempo, con messaggi cinematografici successivi, anche se sempre portati sulla spettacolarità (giustamente, per loro). Ma al di là del livello spettacolare c'è molto altro, è un percorso di filosofia, conoscenza...

Secondo il Dōjō-Kun, il Karate va vissuto anche fuori dal Dōjō ed applicato a tutte le cose. Dunque, il Karate-Dō è uno stile di vita? In che modo può essere impiegato concretamente alla vita di ogni giorno?

Il Karate, come tutte le altre arti marziali, ha di base molta filosofia, studio,

concentrazione...è un percorso piacevole ma c'è da lavorare: le persone pensano che chi va a fare Karate non lavora, ed invece c'è una grande preparazione atletica che davvero si suda...si suda per un fatto di concentrazione, per sviluppare il *Kime*, per avere una concentrazione interna che va portata all'esterno...poi, quando ci si scontra con la realtà di ciò che davvero si sta facendo, si inizia a capire che è dura, che non era come si pensava inizialmente ed anzi è l'opposto: in questa fase c'è ancora tanto, ma tanto, da scoprire. Questo è in genere il momento di passaggio da cintura marrone a nera, in cui ci si approccia alla realtà, al salto di qualità da fare per la cintura nera. La fase più difficile è quella da cintura blu a cintura nera perché molto spesso ci si perde. Capita anche che uno diventa cintura nera e subito dopo è come se non riuscisse a trovare più concentrazione, magari perché si lascia condizionare proprio dalla nuova cintura ed in quel caso l'errore che è stato fatto e che si fa (e questo l'ho potuto constatare anche quando ero in altre palestre), è che la maggior parte degli allievi quando diventa cintura marrone o nera poi inizia a non venire più, fare festa o venire svogliati come se il percorso fosse terminato, come se fossero arrivati. Quando invece poi con il M° Maio abbiamo affrontato il discorso ci siamo trovati d'accordo. La cintura nera, in realtà, è solo l'inizio.

Ci sono stati, quindi, episodi di blocco?

Quando mi sono accorto che ruotava troppo intorno al fattore economico o sportivo. Per questi aspetti mi sono allontanato per un periodo dal Karate e da questi sistemi perché, arrivato ad un certo punto della vita, non trovi più stimolo poiché non riesci a trovare dall'altra parte, in coloro con cui ti alleni, uno spunto per andare avanti e guardare il Karate in un'altra maniera: no, arrivato a cintura nera, 1° Dan, 2° Dan, 3° Dan, sei istruttore, Maestro, stai là, devi far vedere il Kata, la medaglia, si deve preparare l'esame...finito là. Non c'era la voglia o il desiderio di approfondire e fare uno studio serio di quello che era il tuo livello, quindi arrivare a 1°, 2° o 3° Dan ed iniziare a studiare in altri meccanismi. Invece no, perché la federazione dice che devi fare il Kata così perché è così, senza approfondire o studiare al di fuori il

Karate delle origini. Questo almeno nelle persone che ho incontrato io prima di Gianni, non tutte ovviamente, ma si vedeva solo un fatto di business e non il Karate come un fatto filosofico. Quando si è soli si viene visti come uno che ha le idee strane, si viene visti come megalomani, fissati ed anche presuntuosi. C'era chi faceva Kumite per la medaglia, le gare, il livello economico, il Kata giusto per farlo senza capire perché si sta facendo. Mi ero detto che sarei tornato solo quando avrei ritrovato questi valori. Così è stato. Prima di avere questa "pausa di riflessione", ho capito che o continuavo a fare Karate da solo con la mia mentalità o dovevo trovare qualcuno che la pensava come me o che almeno condividesse la mentalità di dover studiare o approfondire. Purtroppo, ho cercato ma c'erano solo *Dōjō* lontani, per me era inconciliabile con il lavoro. Questo è stato un periodo brutto perché pensare di aver praticato tanti anni credendo di averlo fatto in un certo modo e ritrovarsi a non sapere come continuare, come andare avanti...sì, potevo studiare per fatti miei però non poter esternare o non potersi confrontare con altri maestri, avere degli incontri, discutere sui principi, la filosofia, lo studio, la tecnica...devo dire di dover ringraziare Momo per aver ritrovato Giovanni.

Crede che qualcosa sarebbe andata diversamente se, nella sua vita, non avesse incontrato il Karate? Cosa insegna il Karate al di là della tecnica?

Moltissimo, il Karate ha influenzato il mio carattere. Per certi aspetti ha ridimensionato la mia aggressività. Fino a quando l'ho vissuto senza approfondirne gli aspetti spirituali o filosofici ero abbastanza arrogante, non avevo le idee chiare e vivevo l'arte marziale come un'arte da guerra tesa ad offendere l'avversario o, comunque, anche per quanto riguarda la difesa, era sempre un modo per difendersi per poi attaccare ed abbattere l'avversario. Quando poi ho approfondito ed ho capito che era in realtà l'opposto (non si parla di corpo a corpo o difesa personale per uccidere l'avversario) mi ha aiutato molto, soprattutto per quanto riguarda il discorso del controllo; mi ha aiutato ad essere più ponderato e mi ha dato un nuovo assetto mentale, spirituale e filosofico. Da un punto di vista caratteriale sono ora meno

arrogante, irruente e più rispettoso.

Ricorda un episodio in cui il Karate ha davvero fatto la differenza?

Ero da poco cintura nera e mi sentivo "arrivato", sentivo l'arroganza di essere arrivato a quel livello e di essere sopra le altre cinture. Mi sentivo pieno di me, cintura nera 1° Dan. C'era a lezione, tra gli altri, anche una cintura blu. Mi fece capire che non c'entra la cintura, è il modo in cui ti comporti che ti qualifica. Questo ragazzo era sul tatami, stava per iniziare la lezione. L'errore fu anche che non seppi mettere da parte le preoccupazioni e lo stress accumulato dalla giornata. Quel giorno per motivi di lavoro ero molto nervoso, diedi il comando di *Yoi* per richiamare l'attenzione ed iniziare l'allenamento. Vedendo che il comando non fu ascoltato, mi rivolsi al ragazzo in maniera sbagliata, scortese, non seppi mantenere la calma. Quando finimmo la lezione lui venne da me per parlarmi in privato. Mi fece capire che essere cintura nera non mi poneva sopra gli altri ma che, anzi, stavo tradendo i principi del *Dōjō Kun* che insegna il rispetto universale. Questo mi fece dispiacere e mi demoralizzò, capii il mio errore. Alla lezione successiva, prima di iniziare l'allenamento, spiegai a tutti quello che era successo e mi scusai. Da allora il mio atteggiamento è cambiato. Certo nella vita si può sbagliare, siamo umani e può capitare l'errore (ma non deve capitare) eppure quel ragazzo nel suo piccolo mi diede una grande lezione di vita. L'ho sempre ringraziato per quello che mi ha dato. Bisogna sempre mantenere un atteggiamento di rispetto, dentro e fuori dal *Dōjō*. Anche quando si ha ragione, anche in situazioni particolari...il *Dōjō Kun* insegna il rispetto universale ed i principi del Karate non valgono solo nel *Dōjō*, anzi. Questo è un aneddoto anche banale ma in altri momenti quello che mi disse il ragazzo non mi avrebbe toccato, non mi sarebbe interessato. Ed invece capii di aver tradito ciò in cui credevo. Io ero cintura nera e non potevo comportarmi così. Ho mancato di rispetto, in quel caso, al ragazzo ma soprattutto a ciò in cui credevo ed a me stesso. Mi è servito tantissimo.

2.2. *Intervista al Sensei Massimo Grieco, 19 luglio 2019*

Sensei Grieco, come e perché ha iniziato a praticare?

Da piccolo ero il classico vaso di coccio in mezzo ai vasi di ferro. Ero un bambino timido, avevo paura della mia stessa ombra. Credo che il 70-80% delle persone che iniziano a praticare arti marziali lo faccia per questo. Cominciai col Judo in verità, poiché all'epoca non c'era ancora il Karate a Salerno: era il '71. Mi iscrissi allo stadio dove c'era il M° Ikeda che insegnava Judo e feci più di un anno lì. Il M° Ikeda era giapponese, lo aveva dentro, e a ciò riusciva ad unire, straordinariamente (per quell'epoca), una didattica di tipo accomodante, oggi si direbbe "del sorriso". Proprio per questo, 50 anni fa, aveva fatto bingo. Infatti, era l'unico a Salerno che poteva permettersi di dire di fare Judo. Rimasi lì finché lui non se ne andò. L'anno dopo, nel '73, sono andato al Sankaku Club di Panada.

La paura di dosso non svanisce subito o almeno per me è stato così. Per la verità, la paura non se n'è andata mai. È chiaro che poi il baricentro delle cose che fanno paura, mettono in imbarazzo o danno fisicamente fastidio si sposta: mentre prima sarebbe bastato poco a mandarmi in crisi, oggi l'asticella si è molto alzata. Però quello che più di tutto è cambiato e ho potuto imparare dal Karate è stata la gestione della paura. Mi è capitato di parlare con persone che fanno cose ben più deprecabili e mi hanno sempre detto: "Massimo, la paura c'è sempre. Chi dice che non ha paura è un mentecatto che è votato al suicidio prima o poi". Sono amico di un ex cecchino del Cossovo che mi ripeteva che la paura c'è sempre, però alla fine diventa una droga, uno stimolo della vita addirittura. Questo è il motivo per cui ho iniziato, perché ho perseverato? Non perché è sparita la paura, né tantomeno sono andato via pensando che il Karate non mi servisse più. Ho visto che il Karate non eliminava la paura, ma spostava l'asticella. Anche perché eliminare totalmente la paura non sarebbe utile: prima o poi tornerebbe e ci colpirebbe peggio di prima proprio perché non si è abituati.

Mentre se rimane sempre latente e si sa gestire, la paura fa parte del bagaglio di vita.

Da quando ha iniziato non si è mai fermato?

Ci sono stati degli episodi di blocco, ad esempio la leva militare o in periodi in cui il lavoro che mi occupava troppo tempo. Ho ricominciato dopo 2-3 anni con il M° Gargano, a cui sarò sempre riconoscente per il modo in cui mi ha accolto.

Prima di iniziare a praticare, conosceva già il Karate?

A Salerno non esistevano palestre che trattassero questa disciplina. Io cercavo il Karate, ma ho dovuto optare inizialmente per il Judo. Avevo letto fumetti di “Intrepido” e “Il Monello”, che costituiva la cultura dei ragazzini di quegli anni. Erano i primi ed unici giornalini a fumetti, insieme a “Topolino” e pochi altri. Erano fumetti non a cartone animato ma disegni realistici e c’era un personaggio misterioso giapponese che aveva fatto tante buone azioni a scapito di personaggi cattivi. Aveva così tanto allenato il Karate, che le dita addirittura gli si erano fuse insieme a furia di tenerle a pugno. Questa cosa, a 10-11 anni, mi intrigò tantissimo. Decisi di voler fare Karate, ma trovai solo il Judo, e mi “accontentai”. Mi piacque, soprattutto per via del M° Ikeda. Quando andò via mi dispiacque molto. L’anno dopo arrivò Panada e mise la palestra in via Luigi de Marzia a Salerno. Nei miei ricordi c’era questo tatami sconfinato, il fondo nemmeno si vedeva...sono andato a vederlo da grande, non era nulla di tutto ciò, ma ci allenavamo in tantissimi, principianti e campioni, tutti insieme. Questo era importantissimo mentre adesso non si fa quasi più. Ricordo che mi allenavo spalla a spalla con Silvano Baldi, campione italiano che poi ha fatto parte della Nazionale Italiana Karate. Il metodo di insegnamento di Panada era molto duro. Devo ammettere che il Karate di quegli anni è responsabile delle mie ginocchia rotte di oggi. Non che fosse colpa di Panada: all’epoca il Karate si faceva così, erano altri tempi e non c’erano le conoscenze di oggi. In questo senso, il M° Shirai era molto all’avanguardia: se si rendeva conto che l’allievo aveva raggiunto il suo limite nel divaricare le gambe per tenere la posizione

non insisteva, mentre altri chiedevano sempre agli allievi di dare di più. Ciò non toglie che i suoi allenamenti fossero durissimi: una volta, durante un Kumite di allenamento a Ferentino, un ragazzo prese un pugno ed in un attimo di pausa si toccò la ferita perché gli colava sangue dal labbro spaccato. Il combattimento, tuttavia, non si era ancora concluso. Shirai gli si avvicinò e disse: “Vuoi ritirarti? Andare a casa? No? Allora combatti, stai fermo!” Oggi una cosa del genere non sarebbe possibile ed è giusto, ma il Karate infondo è questo: saper resistere. Il punto è: se ho il labbro spaccato e non me ne occupo subito con una medicazione, rischio di avere una cicatrice per tutta la vita, allora bisogna chiedersi “Cosa è importante per me? Solo la mia veste estetica?”, facendo come il ragazzo a Ferentino dimostri che l'esterno è più importante dell'autocontrollo, della disciplina, del tuo essere interiore. È giusto o sbagliato? Non si può dire; sicuramente è sbagliato dare oggi giudizi fuori dal tempo. Era un'altra epoca. Oggi, onestamente, io non lo farei, perché capisco che la percezione del sé interno e del sé esterno si influenzano a vicenda e camminano di pari passo.

Riesce a trasportare il Karate nella sua vita quotidiana?

Prenderei la domanda un po' più alla larga. Sono stato in questi giorni in un seminario sulla comunicazione e sulla psicologia dell'apprendimento, tenutosi al Nevegal, con lo staff della dottoressa Lucangeli. Io insegno anche per professione, sono docente in un liceo. Il professor Vianello, un importantissimo neuroscienziato, affermava che la nostra attenzione rimane attiva finché ciò che ci circonda ci interessa ed al contrario, se ciò che dico non interessa il mio interlocutore, è difficile che io riesca a catturare la sua attenzione. Io capovolgerei il discorso. Non trasporto il Karate nella vita quotidiana. Ci sono delle persone, delle cose, che hanno più o meno lo stesso andamento: una cavalletta non sceglierà mai di correre sulla sabbia, preferirà il salto in lungo o il salto in alto e se gli chiedessimo come il salto fa parte della sua vita, lei risponderebbe: “Hai visto le mie gambe?”. Ritengo che ognuno di noi si rivolga all'esperienza che più sembra aderire alla sua persona e vestirlo al meglio. È vero che il Karate può essere un vestito che sta addosso a chiunque, non ha età, genere, nulla di tutto ciò, ma

è anche vero il contrario: per quanto mi riguarda, ho provato vari abiti (pattinaggio, pallavolo, rugby e altri) ma, tra tutti, quello che più sentivo mio è il Karate, non solo per la disciplina in sé per sé, ma soprattutto per la condivisione di principi, valori e metodologia. Io l'ho sempre concepito come difesa personale, per non prenderle e non per darle. È chiaro che il Karate mi ha cambiato, ha affinato alcuni aspetti e vedo il ritorno nella vita quotidiana, sottoforma di pazienza o anche semplicemente di prontezza. Per esempio, io ho iniziato perché le acchiappavo dai miei compagni, ma le prendevo perché dormivo. Il Karate mi ha tirato fuori da quella situazione, mi ha smosso e reso più "pronto" al mondo. Il fatto, però, è che queste cose restano se si è predisposti e si ritorna all'esempio della cavalletta.

Ricorda un episodio di vita quotidiana in cui il Karate ha davvero fatto la differenza?

Ricordo una volta che me le hanno suonate. C'era un ragazzo che guidava ondeggiando sulla strada per Santa Tecla. Dopo un po' riesco a superarlo e gli faccio segno con la mano per dirgli di andare piano, di stare attento. Dopo un po' mi sorpassa di nuovo, mi blocca e scende dall'auto per raggiungermi. Con uno strattone mi fa uscire dalla mia macchina e cerca di tirarmi un colpo, che io paro automaticamente senza neanche pensarci. Continua a provare a colpirmi ed ogni volta, riuscendo a difendermi, cerco di parlargli per calmarlo. Nel parare un colpo un po' più forte mi sposto e mi cadono gli occhiali. Io sono miope e per un secondo, nel momento in cui se ne sono andati gli occhiali, me ne sono andato anche io con loro. Chi è miope come me capirà sicuramente ciò che intendo. Questo è il motivo per cui, in queste situazioni, vanno sempre tolti gli occhiali: non perché si rompono, ma perché se li si perde per un secondo abbondante si diventa assenti alla situazione, perché il corpo ha bisogno di riassetarsi alla nuova condizione. In quel caso mi arrivò un colpo che mi provocò una grande ferita alla testa. Cosa c'entra il Karate? Che ho imparato la lezione. Il Karate insegna che la tecnica migliore è non esserci quando l'avversario attacca. Spesso chi abbiamo di fronte cerca solo una persona che stia al suo gioco e non bisogna cascarci. Bisogna girarsi e andarsene. In episodi di questo tipo,

mi sono spesso sentito chiedere “ma tu non fai Karate?” ...e sì, proprio perché faccio Karate. Ovviamente ciò cambia in caso di necessità vera, e con questo non intendo me stesso. La vera necessità per me è mia moglie, i miei figli, mia madre, la mia famiglia, i miei ragazzi. In quel caso c'è qualcosa che va oltre la paura, come se la paura riguardasse solo la mia persona: tra un aggressore e mio figlio o mia moglie ci sarò sempre io, sempre. Scherzosamente, tra gli amici di scuola del mio primo figlio Francesco (che quando non poteva ancora usare la macchina, andavo sempre a prendere io) c'era un detto: “non importa dove tu sia, il papà di Francesco ci arriva in 5 minuti”. Vorrei raccontarti altri episodi, ma spesso ci sono gesti e meccanismi che si automatizzano, quindi tante situazioni le avrò evitate in maniera inconscia.

Quando ha deciso di insegnare?

È diventato naturale ad un certo punto. Spesso da cintura marrone mi facevano fare qualche lezione, quindi è stato graduale. Con Shirai, a Ferentino, ognuno di noi cinture superiori (Sensei esclusi) a turno doveva dare ordini a tutti, cinture inferiori o di grado superiore, per lo svolgimento della lezione: c'erano settanta persone circa e molti di loro erano nomi come Fugazza, Dario Martini ed altri. È imbarazzante, ma in quella circostanza fui molto contento di me. Vedevo che tutti gli altri erano imbarazzati, intimiditi, esattamente come lo ero io, ma loro lasciavano trapelare questo sentimento dai comandi: “*Ichi, ni, san...*” contando le ripetizioni a bassa voce, come a dire “se vuoi, se ti è comodo” ed invece, quando toccò a me, i miei comandi erano decisi. Dentro di me tremavo di paura, ma il Maestro mi disse “*Oss! Bravo!*”. È la capacità di andare oltre se stessi: sai che in quel momento devi essere così e, anche se dentro non lo sei, da fuori non si deve capire. Il punto è che in quel momento tu non sei necessario in quanto Massimo Grieco, Aurora o altro, ma sei necessario in quanto figura che impartisce il ritmo della lezione. Infondo questo è insegnare: c'è il momento in cui hai la necessità di startene tranquillo ed invece devi essere presente e, allora, devi anche solo far finta di esserci. Comunque, poi ho scoperto che l'insegnamento è la mia seconda pelle, ora lo faccio anche di professione.

Cosa cerca di trasmettere, al di là della tecnica, in Dōjō?

Non riesco a rispondere a una domanda del genere se non con qualche esempio. Se io chiedo ad un mio allievo di eseguire una tecnica e di portarla a termine al meglio, e sono anche pedante, è perché ho sperimentato alcune cose su me stesso. Le cose vanno fatte in quel modo. Il perché non lo so, lo sto scoprendo adesso, ma è talmente complesso che non ci si arriva nei primi anni di pratica.

Tanti anni fa, quando mi allenavo a Ferentino con il M° Shirai, praticavo ogni giorno e frequentavo molti più stage di quanto possa fare oggi (questo per dire che c'era una base molto più forte di quella che ho oggi, soprattutto da un punto di vista psicologico). Un giorno ci stavamo allenando in questa posizione: un ragazzo in mezzo, due ai lati ed uno dietro. Il ragazzo in mezzo ero io e l'esercizio consisteva in attacchi a sorpresa dagli altri compagni: non sapevo chi avrebbe attaccato per primo né se avrebbero attaccato tutti. Non sapevo nulla, dovevano stabilirlo tra di loro senza farmi percepire niente. Iniziammo con cinque colpi lenti per poi aumentare gradualmente la velocità di esecuzione. Cosa successe? Le prime volte i colpi arrivarono (in passato, poi, i colpi erano reali seppur sempre controllati...non come oggi, perché se non paravi dovevi sentirlo in modo da imparare la lezione ed essere più pronto la volta successiva). Dopo qualche minuto, non dopo giorni di allenamento, ho iniziato ad intercettare sempre meglio gli attacchi. Arrivai ad un punto in cui ero completamente fermo e mi muovevo solo per parare e le parate erano efficaci, ero sicuro che mi sarei difeso senza dubbio. Non è nulla di magico o trascendentale. È un fattore puramente fisico: la necessità, l'essere arrivato al limite (subire un colpo e sapere che ne avrei subito altri) fa scattare qualcosa mentalmente. Questo è Karate.

Il Karate ti spinge al limite e ti fa capire che non è il tuo limite?

Esatto, perché è un limite mentale, psicologico. Cosa cerco di insegnare con il Karate? Non si possono insegnare queste cose. Il Karate è un cammino che mette tutti di fronte a determinate esperienze e dall'esperienza il Karate

insegna, lasciando al praticante la possibilità di provare su se stesso i motivi, le ragioni, le sensazioni. Non possono insegnarsi alcune cose, ma posso mettere l'altra persona di fronte ad un percorso che, a sua volta, lo metterà di fronte ad alcune esperienze.

Secondo la dottoressa Colangeli, il legame tra la mente e l'universo fisico è nelle sensazioni: se si riuscissero a coordinare tutte le sensazioni (vista, tatto, olfatto, udito, gusto) in un unico insieme ed il soggetto riuscisse ad essere perfettamente centrato su se stesso, mettendo se stesso quindi al centro di tutto, con una buona dose di allenamento ed in particolari condizioni, il suo corpo automaticamente percepirà qualsiasi stimolo per quello che è e reagirà nel modo giusto nel momento in cui è necessario, anche inconsciamente; il soggetto riuscirebbe a percepire distintamente lo stimolo e lo seguirebbe, anzi diventerebbe esso stesso la percezione ed agirebbe di conseguenza. Non è possibile insegnare tutto questo, ma un Sensei può offrire al suo allievo gli strumenti per poter comprendere in autonomia, sperimentando e imparando da se stessi. È per questo che nel mio *Dōjō* l'allenamento che svolgiamo è prettamente fisico, stiamo attentissimi alla precisione di ogni singola tecnica, soprattutto per quanto riguarda le cinture verdi o superiori. Questo perché, se così non fosse, il loro corpo non sarebbe abituato a determinati stimoli e non si innesterebbero quindi quei meccanismi. È qualcosa che io ho vissuto sulla mia pelle con una meraviglia immensa, me ne sono reso conto dopo, nel momento stesso la parte cosciente di me si era ritirata: in quel momento si è animali, nel senso di esseri perfettamente integrati con l'ambiente. A quel punto non esiste più distinzione tra il sé e l'altro. Ci sono situazioni in cui il soggetto "sente" anche a distanza. È accaduto una cosa del genere con i miei figli: si svegliavano di notte e, al primo lamento dall'altra stanza, io scattavo in piedi con la mente cosciente al 100% e sapevo perfettamente cosa dovessi fare, cosa stava succedendo e come agire.

Spero di aver risposto alla tua domanda: che cosa insegno? Io insegno tecnica, non mi sentirai parlare di esoterismo o altro, perché la tecnica è la via più breve ed efficace per giungere a tutto questo. Non è sicuro arrivare a

comprendere quelle sensazioni, probabilmente c'è chi non ci arriva mai, ma se si ha questo obiettivo è necessario essere rigorosi con se stessi, senza tralasciare nulla.

Cosa rende un allievo un buon allievo e cosa rende un Sensei un buon Sensei?

Questa risposta è più adatta forse al mio essere professore di matematica e fisica, ma pensandoci bene secondo me va bene anche in questo contesto. Da allievo, la qualità più importante è la curiosità: bisogna chiedersi il perché delle cose, cercare una risposta autonomamente, con la propria testa, per poi cercare confronto/riscontro nel Sensei.

Chi è invece un buon Maestro? Chi non dimentica mai di essere innanzitutto allievo. Quando ho insegnato per la prima volta il teorema di Pitagora, un alunno mi disse di non aver capito. A me la spiegazione data sembrava esaustiva e banale, poi mi sono reso conto che, per quanto effettivamente fossi stato chiaro, lui non aveva il mio stesso dizionario: se l'altra persona non sa cosa siano cateto ed ipotenuza, vuol dire che io, dal suo punto di vista, ho parlato peggio che arabo; allora sono costretto a scendere di livello, che non significa involgarirsi, ma utilizzare vocaboli comuni, esaminare la struttura del linguaggio ed incontrarsi a metà strada. L'insegnante più ha a che fare con l'allievo più cresce, proprio perché non perde l'essenza di essere allievo, la fame di capire. L'allievo aiuta l'insegnante a comprendere, perché, nel porre domande e nel rivivere esperienze attraverso un individuo nuovo all'esperienza stessa, l'insegnante rinnova o riscopre le proprie conoscenze. L'allievo è occasione di riconferma o messa in dubbio.

Se sbaglio devo chiedere scusa, a prescindere, ma ancor di più se sono Sensei e non parigrado. È l'esempio che fa il Sensei, non quello che dice, altrimenti si torna al detto "fate quello che il prete dice, non fate quello che il prete fa".

2.3. *Intervista al Sensei Alfonso Gargano, 24 luglio 2019*

Sensei Gargano, come e perché ha iniziato a praticare Karate?

Io non ho studiato sui libri. Nella mia vita la mattina lavoro presso un'azienda e per il resto sono sempre qui, in *Dōjō*, tutti i giorni: lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì, il sabato e la domenica spesso ci sono stage. Ora ti racconto come ho iniziato. Devi sapere che vengo da una famiglia di 6 figli: ho cinque splendide sorelle, ci vogliamo un mondo di bene. Quando ero piccolino ho avuto la fortuna di avere un importante *Dōjō* vicino casa, il Sankaku Club del M° Beppe Panada...ho ancora qui esposto il diploma del passaggio di grado che all'epoca mi fece diventare cintura gialla. Ero un bambino, avevo 6-7 anni, ed andavo già in giro. Ai miei tempi si stava più in strada che a casa, non c'erano cellulari o computer. Dunque, uscivo ed andavo al *Dōjō*. I primi periodi osservavo gli allenamenti dalle finestrelle che davano sul marciapiede: avevo timore ad entrare. Ero sempre affascinato dal *Karategi* bianco con la cintura nera e poi i ragazzi, i pugni, i calci, le tecniche, la disciplina. E fin da piccolo mi incantavo a guardare gli allenamenti di questi ragazzi che avevano la fortuna di potersi allenare. Io purtroppo non la avevo. Venendo da una famiglia numerosa, il mio papà, che lavorava da solo, non aveva la possibilità di iscrivermi in palestra. Un giorno gli dissi: "Papà i miei amici vanno tutti a fare Karate. Voglio fare Karate anche io", ma lui non poteva iscrivermi e allora io continuai ad osservare gli allenamenti dalle finestrelle del *Dōjō* che davano sulla strada. Una volta presi coraggio ed entrai. C'era un ambiente che io non ho più ritrovato da nessuna parte. Si respirava un'aria diversa, un profumo particolare, di arti marziali, che non ho mai più risentito. Un poco provo a farlo respirare qui, provo a trasportare nel mio *Dōjō* quella che era la vecchia scuola. Quando entrai c'era un silenzio tombale. C'erano dei cubi a terra su cui chi voleva poteva sedersi ad osservare ed un tatami grandissimo che ospitava 30, 40, a volte 50 persone. Nella stanzetta antistante c'era un tavolino in vimini, come io l'ho riproposto qui, con qualche sedia e dei

Makiwara e poi c'erano le foto che mostravano l'esecuzione di tecniche spettacolari. Non potendo partecipare, andavo ed osservavo gli allenamenti. Ero sempre affascinato ma non c'era nulla da fare: non potevo iscrivermi.

All'epoca si iniziava a lavorare presto: il mio papà, per non tenermi in strada, perché spesso altrimenti si prendevano brutte strade, decise di farmi iniziare a lavorare la mattina dopo la scuola. Una volta facevo il meccanico, una volta facevo un'altra cosa. Ci si teneva impegnati e si contribuiva in casa grazie a questi lavoretti. L'essere alle dipendenze di qualcuno era un'altra lezione di vita e di rispetto. A quei tempi esisteva la figura del mastro, che insegnava il mestiere e controllava fosse ben eseguito: bisognava ascoltare, osservare, portare rispetto, non parlare, rimanere in silenzio, essere educati, non bisognava rispondere altrimenti volavano scappellotti. Con i primi soldi che ho guadagnato sono andato ad iscrivermi in palestra. Non avevo nemmeno il *Karategi*. Un mio amico mi disse di non voler più continuare ad allenarsi ed io gli chiesi di prestarmelo. Lui me lo diede e per tantissimi anni mi sono allenato con quello stesso *Gi*.

Quando mi andai ad iscrivere al Sankaku Club fui la tessera #3, uno dei primi, perché come venne settembre io andai lì a versare la quota. Da quando ho iniziato non ho mai più lasciato. Neanche un giorno, mai. Praticai lì fino a quando il Sankaku Club si trasferì per problemi con l'affitto e quella sede fu chiusa. Io sono stato uno degli ultimi a lasciare quel *Dōjō* insieme al M° Antonio Riccardo. Io e lui abbiamo fatto il trasferimento della vecchia Sankaku Club ed andavamo ad allenarci un po' in un posto ed un po' in un altro, dove si poteva, finché lui non prese una nuova palestra a Salerno, la Gym Nova, e ci trasferimmo lì. Io l'ho sempre seguito, almeno finché non ha iniziato ad insegnare un po' ovunque. Io ho iniziato verso il 1980. Nel '90 mi iscrissi alla FIKTA del M° Shirai perché quando il mio Maestro se ne andò, avevo bisogno di qualcuno da cui attingere in maniera sana. Io ho visto il M° Shirai che quando era giovane era un disastro perché faceva allenamenti durissimi. Io sopportavo gli allenamenti e dentro di me dissi: "Sarà il mio Maestro, seguo la scia del M° Shirai!". Da allora sono più di 40

anni che lo seguo, sempre, anche all'estero (siamo andati in Spagna, in Germania, diverse volte ad Amburgo...un po' da tutte le parti). Ho fatto tutti gli esami con lui e ti posso assicurare che il M° Shirai sconti non ne fa. Qualsiasi età tu abbia, non ti fa sconti. Non ti boccia, dice: "Vieni la prossima volta". Lui mi ha insegnato tantissimo, tutto quello che so è grazie a lui...ed a me, al sacrificio che ho fatto e poi ho avuto la fortuna di avere una moglie che mi dà e mi ha dato la possibilità di seguire sempre questa strada. Non è facile, perché bisogna lasciare tutto, la famiglia, la casa, ed andare...in qualsiasi momento. A parte che io quando ero fidanzato con mia moglie già facevo Karate. Tra poco saranno 30 anni di matrimonio, aggiungendo i 10 anni di fidanzamento sono 40 anni...ed allo stesso modo sono 40 anni che pratico. Da allora non ho più lasciato il M° Shirai perché ho ritenuto fosse uno dei più grandi Maestri, così come anche il M° Kase.

Qual è stato il primo incontro con il M° Shirai?

Venne un signore che si chiama Pino Felici, vive a Napoli. Eravamo nel suo *Dōjō* a Ferentino, vicino Frosinone, dove io vado periodicamente, cioè le volte in cui il M° Shirai tiene una lezione. Si tratta di un vecchio convento dove ci si allena, è una struttura bellissima. Questo Maestro, presidente per la FIKTA in Campania, ci contattò in qualche modo tramite il M° Massimo Grieco. Ora non ricordo bene, però anche Massimo è un vecchio karateka che si allenava con noi. Pino Felici conosceva benissimo il M° Shirai e, tramite lui, ci tesserammo alla FIKTA. Così ci trovammo al primo stage che si tenne a Villa Ricca, a Napoli, con il M° Shirai. La prima volta vennero in verità altri Maestri della FIKTA ma non lui, al secondo venne. Quella sera, a Ferentino, Pino Felici ebbe una discussione con il M° Shirai e da allora non ha mai più praticato. Io mi sono poi molto avvicinato al M° Shirai perché ho ritenuto che solo lui fosse la fonte del Karate. Già in Giappone, prima di venire in Italia, si allenava con il M° Kase, poiché quest'ultimo non aveva figli maschi (aveva due femmine) e lo aveva preso molto a cuore. Infatti, ogni anno facciamo uno stage in onore del M° Kase. La prima volta fu fatto in Francia ma, dato che eravamo più italiani che francesi, dalla volta

successiva il M° Shirai decise che si sarebbe tenuto in Italia. Mi sembra che sia dal 2011 che si tiene in Italia, il M° Kase è morto nel 2004. Con lui facemmo dei seminari sempre a Ferentino...un Maestro eccezionale, di Karate, di vita, di tutto.

Kase e Shirai avevano approcci diversi al metodo di insegnamento?

Il M° Kase era allievo diretto del M° Gichin Funakoshi, infatti usava tecniche a mano aperta, perché immaginava la spada del samurai. Il M° Kase era un ex kamikaze; in guerra faceva il pilota d'aereo e, allora, la loro nazione usava che si buttassero con gli aerei sulle navi, volutamente. Lui era un predestinato, poi fortunatamente finì la guerra e rimase in vita ma aveva un approccio molto militare, veniva dalla generazione precedente rispetto al M° Shirai. A quell'epoca poi gli allenamenti erano davvero molto più duri.

Anche rispetto a quando ha iniziato lei erano diversi...

Sì, diciamo che il M° Shirai ha dato una forte svolta al K. italiano, nel senso che c'è qui un metodo di studio, difficilmente ne trovi altrove...come abbiamo detto: Kihon, Kata, Kumite. Il Maestro è uno che ha studiato e studia ora a 360°, tutto, infatti sta facendo degli allenamenti che si sviluppano in 8 direzioni. Ha un metodo di studio molto efficace, parliamo del Karate Shotokan. Si tratta di un metodo molto valido: prima si inizia con il Kihon, poi il Kata e solo infine il Kumite; ci sono dei principi da osservare; c'è concentrazione, respirazione, pressione, velocità, resistenza, atteggiamento mentale. Studia continuamente: se va da qualche parte prende carta e penna e inizia a segnare e scrive, scrive, scrive...appunti in cui non si capisce niente, si capisce solo lui e dal suo studio trae un risultato. Per questo motivo, secondo me, il M° Shirai è uno dei migliori, perché fra tutti i maestri ha un po' "travisato" il Karate (in senso buono!): non si tratta solo di posizionarsi di fronte ad un avversario e tirare calci e pugni, dietro c'è tutto un mondo che poi chi pratica si trasporta anche fuori dal *Dōjō*.

Sì, secondo il Dōjō-Kun il Karate va vissuto anche fuori dal Dōjō ed applicato a tutte le cose. Dunque, il Karate- Dō è uno stile di vita? In che modo può essere impiegato concretamente alla vita di ogni giorno?

Ad esempio, per me è diventato proprio uno stile di vita per cui, pur non avendo fatto le scuole superiori, università o altro, io non ho problemi perché questa arte marziale, che è il Karate, ti aiuta proprio ad affrontare delle situazioni. Io spiego sempre, non solo ai più piccoli allievi che ho, ma a ragazzi, adulti ed anche persone di una certa età, che le tecniche che proviamo e studiamo tutte le sere possono sempre essere paragonate al mondo esterno, che ci circonda e che viviamo tutti i giorni, e con le situazioni che si possono presentare. Ad esempio, se uno studente che deve presentarsi ad un esame non curasse la propria parte emotiva, può anche essere ben preparato, ma l'emozione lo bloccherà. Le emozioni si tengono a bada praticando nel Dōjō, così si impara...praticando in un certo modo ci sono elementi che limano la parte emotiva.

Devi sapere che, quando un bambino viene in Dōjō in età scolastica ed a scuola non riesce a mantenersi perché si muove, si alza e dà fastidio (cosa normale perché è appunto un bambino), in genere i primi ad accorgersi del cambiamento sono gli insegnanti, che vedono come non si muova più, segua meglio, non distraiga i compagni, ecc. Ultimamente, anche medici e pediatri stanno iniziando a consigliare il Karate, a bambini ma anche adulti, perché si stanno rendendo conto di come sia una disciplina che può dare risultati positivi a chiunque, a patto si riesca a scegliere un Maestro "sano", che abbia fatto un percorso. Bisogna studiare sempre, dalla mattina alla sera. Solo così puoi davvero insegnare. I miei genitori dicevano sempre: "*Fattel cu chi è megli 'e te e fanc' e spese*" (cioè, "Frequenta chi è migliore di te e pagane le spese"). Il dialetto bisogna conoscerlo, sono le nostre radici. Dicevo...io così ho fatto e mi sono sempre trovato bene.

Quanto può influire il Karate sul proprio carattere o personalità?

Ad esempio, il Karate può aiutare a livellare un carattere troppo aggressivo. Io dico sempre che il Karate è un'arte marziale meravigliosa, a volte

miracolosa: ho avuto bambini con seri problemi di coordinazione, altri avevano atteggiamenti di disagio, addirittura un bambino gattonava lungo il perimetro delle pareti se qualcuno gli si avvicinava; quello era il sintomo di una paura del bambino, non possiamo sapere nei confronti di cosa. Quel bambino è stato molto difficile, ma l'ho aiutato a migliorarsi. Pian piano con il Karate ha acquisito fiducia in se stesso, ha preso coraggio; era scostumatissimo ed è diventato educato, rispettoso, affettuoso. Non solo lui, anche un ragazzo autistico di 16-17 anni ha fatto dei miglioramenti eccezionali. Addirittura, gli ho insegnato *Taikyoku Shodan*, un Kata difficilissimo in generale e soprattutto per un autistico, per la gestione dello spazio. Ce l'ha fatta, piano piano, con pazienza e costanza. Il Karate praticato in questo modo aiuta tantissimo la parte psicologica e quello che si pratica poi è trasportato fuori dal *Dōjō*, per esempio nel mondo del lavoro o a scuola. Questo dipende dal Maestro.

Quanto ha influito la pratica? Crede che qualcosa sarebbe andata diversamente se nella sua vita non avesse incontrato il Karate?

Sicuramente. Da piccolo non ero un bambino molto tranquillo, ero molto vivace ed irrequieto. Spesso facevo a botte in strada. Ai miei tempi era la strada che ti insegnava. Non era come oggi, non si stava a casa, non c'era il telefonino o il computer, si giocava in strada: due pietre, una da una parte e una dall'altra a fare una porta, e si giocava a calcio. Si giocava a saltare la cavallina, in dialetto si chiama "*un mont la lun*". Con il Karate sono migliorato tantissimo perché, studiando e studiando, si vanno ad acquisire degli atteggiamenti: avere più pazienza, non fare a botte, l'educazione, l'autocontrollo. Il Karate mi ha aiutato tantissimo, soprattutto sotto l'aspetto psicologico. Non me ne sono nemmeno accorto mentre succedeva, è stato graduale. All'epoca c'erano tanti rischi. Negli anni '80, ad esempio, a Salerno approdò la droga. Tantissimi si guastarono, si fecero travolgere. Ci sono momenti in cui bisogna decidere che strada prendere e ce ne sono solo due: quella che non ha sbocco e quella che ti porta da qualche parte. Se si pratica in un certo modo, tenendo presente gli allenamenti, il Karate aiuta

tantissimo a decidere che strada prendere in un momento di difficoltà, a scindere il bene dal male, ciò che è buono da ciò che non lo è. Se stai praticando Karate, stai facendo Kumite in gara e devi fare punto, devi colpire, non hai il tempo di pensarci. "*Carpe diem*", vedi dove colpire e vai, ma c'è sempre un momento di preparazione. Anche in strada, nei litigi, c'è sempre un attimo in cui si deve decidere cosa fare. Si tratta di un lasso di tempo molto breve, ma è un momento in cui bisogna prendere una decisione, perché se non la prendi tu, la prende qualcuno per te. E non puoi sapere quella persona che tipo di strada ti farà percorrere. Te ne devi rendere conto tu, devi essere pronto e, all'evenienza, fare in modo di andare via; se sei con i compagni che, un bel giorno, ti propongono droga o altro, tu devi essere pronto: devi dire "mi hanno chiamato, devo andare" e farlo in fretta, altrimenti finirai sul percorso sbagliato. Il tatami ti insegna questo, ad essere pronto, a reagire alle situazioni quando è necessario, con decisione e coscienza. Sul tatami, come nella vita, c'è un momento in cui bisogna anticipare: come a scuola, l'insegnante parla e tu devi renderti conto del momento in cui la devi anticipare (*Tai-no-sen*) o altri momenti in cui bisogna ascoltare per poi rispondere (*Go-no-sen*). Questi stessi principi sono quelli del Karate: quando si combatte c'è un momento in cui bisogna anticipare l'avversario, leggere la sua azione non appena comincia per andare al di sopra del pensiero dell'avversario (*Tai-tai-no-sen*), e quindi io attacco prima che lo faccia lui, perché ho intuito il suo pensiero e mi trovo avvantaggiato; c'è un momento in cui si attacca insieme e la vince chi fa prima (*Tai-no-sen*); c'è un momento in cui bisogna sfruttare la forza dell'altro e quindi si prende l'iniziativa in ritardo (*Go-no-sen*). In questo modo il *Dōjō* si riversa nella vita quotidiana.

Quando e perché ha deciso di insegnare?

Io ho insegnato dall'età di 22 anni circa. Iniziai alla Gym Nova: il venerdì il Maestro era impegnato altrove e, tra tutte le cinture nere, scelse me per sostituirlo e fare lezione. Questo scatenò molte gelosie e tantissima invidia nei miei confronti da parte di cinture nere o anche marroni più anziane di

me. Dovetti superare anche questo, perché un Maestro innanzitutto deve farsi accettare nel suo ruolo. Per guadagnarsi la fiducia c'è bisogno di pazienza. Riuscii, alcuni di loro da allora mi seguono ancora. Poi andai ad insegnare a Bellizzi, in un *Dōjō* di nuova apertura. Più tardi il M° Antonio Riccardo prese in gestione un *Dōjō* al Parco Arbostella. Siccome lui era già impegnato ad insegnare nella palestra Gym Nova a Pastena, mi chiese di occuparmi di questo nuovo *Dōjō*. Mi consigliò di portare sempre con me un registro, in modo da appuntare di volta in volta gli argomenti trattati. Da lì sono venuti fuori ottimi karateka.

Nel 1998 presi questo *Dōjō* dove insegno tuttora. Di tanto in tanto vado in giro per stage o lezioni, sono stato per un periodo direttore tecnico della FIKTA fino a quest'anno.

Cosa rende un allievo un buon allievo ed un Sensei un buon Sensei?

Il Maestro non deve essere Maestro solo nel *Dōjō*, ma Maestro anche di vita ed aiutare il ragazzo ad affrontare i problemi quotidiani, trasportando il Karate nella vita. Questa è la parte migliore del Karate: non i calci, i pugni, i colpi o le parate, che possono imparare tutti, ma il miglioramento del carattere della persona, il perfezionamento dell'individuo. Un allievo deve saper ascoltare e deve essere paziente, ogni cosa ha il suo tempo.

3. DUE CASI A CONFRONTO

Come si impara ad “essere nel mondo”? Fin dall’origine della vita, ogni specie ha sviluppato un proprio metodo di difesa dai possibili aggressori. Allo stesso modo, tutti i popoli del mondo (in momenti e contesti diversi, a seconda dello stimolo) hanno dato origine ad una propria cultura del combattimento, spesso traendo ispirazione dal mondo animale e dal proprio istinto. In particolare, la formazione e l’addestramento al combattimento sono divenuti, in Oriente, importanti ed efficaci strumenti educativi; al contrario, in Occidente, il semplice “gioco della lotta” che il bambino attua istintivamente alla ricerca della scoperta del sé, dell’altro e del mondo, è spesso mal visto, pur nascondendo importanti potenzialità.

Questa “messa alla prova” della propria presenza nello spazio è riproposta in *Dōjō* (che assume l’importante ruolo di “micro-cosmo” in cui si ha la possibilità di sperimentare se stessi come in un simulatore) attraverso le arti marziali, con lo scopo di:

- Sviluppare le capacità motorie e cognitive, la propria consapevolezza corporea e del sé nello spazio;
- Sviluppare la propria consapevolezza interiore e acquisire maggiore autocontrollo sulla propria emotività;
- Educare al rispetto per l’ambiente circostante (*Dōjō* - mondo), per la gerarchia dei ruoli (Sensei – colui che ha più esperienza), per i compagni di percorso (allo stesso modo per compagni pari grado o inferiore).
- Stimolare lo sviluppo di un ambiente di fiducia e collaborazione (necessari per lo svolgimento dell’attività);
- Stimolare lo sviluppo di qualità come la pazienza, la costanza, l’impegno e la perseveranza nel raggiungimento di un obiettivo.

La pratica delle arti marziali e, nello specifico, del Karate non ha quindi l’obiettivo di stabilire la vittoria o la sconfitta nei confronti di un avversario (situazione soggetta ad approvazione sociale) ma, piuttosto, punta al perfezionamento della

propria persona (attraverso la presa di coscienza di se stessi, dei propri limiti, debolezze, potenzialità e qualità), alla costruzione di una propria identità, ad una buona integrazione del soggetto nel mondo circostante (la sfida viene ad essere, in questo modo, contro se stessi; un antico proverbio recita: “Chi domina se stesso val più di chi conquista una città”¹). Il combattimento del Karate-Do (simulato – come nel Kata o Kihon – o meno) diviene strumento educativo nel quale non ha importanza l’esito “esterno” (quindi l’eventuale vittoria o sconfitta), quanto l’imparare a combattere (quindi avere padronanza di sé).

Le interviste di seguito riportate sono state svolte con l’obiettivo di cercare una relazione tra la pratica del Karate e lo sviluppo di una migliore capacità di “essere nel mondo”: può la disciplina favorire la capacità di integrarsi in luoghi nuovi o di costruire una propria solida identità all’interno del proprio contesto di appartenenza?



¹ *Libro dei Proverbi*, testo contenuto nella Bibbia ebraica e cristiana

² (Figura 6, *Dōjō* “Bushidokan Karate Club” in Via Mercanti, Salerno: anno 1977, in primo piano M° Giovanni Maio con il M° Roberto De Cesare)

3.1. *Intervista al Sensei Mamadou Niang (detto Momo), 8 ottobre 2019*

Sensei Momo, come e perché ha iniziato a praticare Karate?

Ho iniziato Karate che mi trovavo ancora in Senegal. Lì è molto praticato. Ho deciso di iniziare una sera, per caso. Ero in fila per il cinema, per caso dovevamo andare a vedere proprio un film su Jackie Chan. Ero con un mio amico. Devi sapere che noi musulmani portiamo sempre al collo una collanina d'argento. È molto semplice, è solo una catenina d'argento, ma non la togliamo mai. Il mio amico, come me, ne portava una. Mentre eravamo in fila qualcuno, alle nostre spalle, cercò di strapparla via. Il mio amico si gira e inizia un litigio con un ragazzo che era lì, proprio dietro di lui. Una ragazza, in fila con noi, si trova coinvolta ma lei aveva visto chi era stato. C'era un ragazzo ancora più indietro. Praticamente c'eravamo in fila io e il mio amico, dietro di noi due ragazzi, tra cui quello con cui era iniziata la rissa, e dietro di lui si nascondeva quello che aveva allungato il braccio. La ragazza era davanti a noi ma era riuscita a vedere tutto. Durante il litigio i toni si riscaldano e lei, per difendersi, tira un calcio, un *Mawashi Geri*, al colpevole del furto. Io rimango di pietra: mi sono chiesto come una donna era riuscita a picchiare un uomo più grande di lei e più forte. Non riuscivo a crederci. Alla fine, scopro che faceva Karate. Da allora subito inizio a fare Karate, avevo 7 anni più o meno. Solo che i soldi per il *Gi* non li avevo, non sapevo come fare. Per fortuna avevo un amico che sapeva cucire e questo mio amico con i pezzi che trovavamo, piccoli pezzetti di stoffa di altri lavori, quello che trovavamo, mi ha fatto il *Gi* che ho usato per tanto tempo. Già in Senegal me la cavavo, ero veloce. E mi alleno sempre, già lì faccio qualche gara e manifestazione. Qualsiasi cosa era Karate io c'ero. Tantissime persone lì facevano Karate, le palestre erano piene, sempre.

Come mai è partito per l'Italia?

Un giorno vedo in TV una partita dell'Argentina contro il Napoli. C'era Maradona. Cosa era Maradona, che faceva, non si può immaginare. Mentre guardo la partita decido di volerlo incontrare, vederlo dal vivo. E penso: "In Argentina non posso arrivarci, ma in Italia sì". Da lì nasce il sogno di partire per l'Italia. Arrivato in

Italia, un giorno vado anch'io a vedere una partita allo stadio, al San Paolo. C'era Maradona. Devi sapere che in Senegal, ogni volta che finisce una partita c'è sempre la possibilità di incontrare i giocatori, sempre. Incontrarli, parlarci, tutto. È una cosa normale. Al San Paolo, finita la partita, provo allora ad andare negli spogliatoi ma me lo impediscono. Volevo solo un autografo, vederlo dal vivo, da noi è normale. Scopro che qui funziona in modo diverso, che qui non si possono incontrare i calciatori. Quindi non incontro Maradona, però almeno lo avevo visto giocare, era bravissimo. Comunque io il mio viaggio dal Senegal lo avevo fatto con alcuni compagni e, a Napoli, siamo tutti insieme, ci aiutiamo. Alcuni di loro, non riuscendo a fare altro, avevano iniziato a vendere braccialetti e simili sulle bancarelle ed avevano deciso che da Napoli volevano spostarsi a Salerno. Io vado con loro, quindi mi sposto qui a Salerno con questo gruppo di amici. I primi tempi sto con loro, io sono un tipo che sorrido sempre, mi faccio voler bene, mi piace stare con le persone. Un giorno, qui a Salerno, conosco un avvocato. Mi chiede la mia storia e io gliela dico. Mi spiega di aver bisogno di qualcuno che lo aiuti in ufficio, rispondere al telefono, far entrare i clienti...cose così, piccole cose. Ti racconto questa cosa divertente. Io non parlavo benissimo italiano, un giorno l'avvocato non c'era, era in una causa al tribunale. Ero solo io in ufficio e rispondo al telefono, la persona di là dice: "Buonasera, sono il signor Malandrino, cerco l'avvocato...", praticamente cercava l'avvocato, gli doveva parlare, ma non sapevo che malandrino qui in Italia fosse anche un cognome. Io pensavo...sai quando si dice "non fare il malandrino", significa non fare il monello, il cattivello, insomma non sapevo fosse un cognome. Comunque, al telefono non sapevo che dire, rispondo che l'avvocato non c'è e chiedo il nome in modo che possa richiamarlo. Lui mi ripete: "Sono il signor Malandrino", io credo mi prenda in giro ma saluto e chiudo il telefono. Quando torna l'avvocato in ufficio mi chiede se avesse chiamato qualcuno, io rispondo di no e che c'era stata solo una telefonata strana e gli racconto: "Avvocato, ha chiamato solo un signore, io credo era uno scherzo, non mi ha detto il nome, mi ha detto solo che era un malandrino". L'avvocato poi ovviamente mi spiega, mi dice che era il nome di questo suo cliente che stava seguendo. Da lì ho scoperto che malandrino qui in Italia è anche un cognome.

L'avvocato nel tempo mi aiuta sempre. Ancora oggi io lavoro dall'avvocato. Lui neanche sapeva io praticassi Karate, nessuno in Italia lo sapeva, anche se io non ho mai smesso di allenarmi. Non ho manco mai preso la febbre pur di fare Karate. L'unico giorno in cui non mi sono allenato è stato durante il viaggio dal Senegal.



In Italia dove ha iniziato a praticare Karate?

Io mi sono sempre allenato, anche da solo, ovunque. Un giorno passeggiavo a via Mercanti e trovo un *Dōjō*, che era il *Dōjō* di Giovanni Maio. Mi iscrivo lì per potermi allenare e mi propone di aiutarlo anche con il corso dei bambini. Alla fine del mese pensavo di dover pagare l'iscrizione ed invece lui diede qualcosa a me, io non sapevo nulla, non mi aveva detto nulla. Io andavo solo per potermi allenare in un *Dojo*, non volevo altro. Rimango lì per tre anni, dal 1987 al 1989.

³ (Figura 7, allenamento al *Dōjō* "Bushidokan Karate Club" in Via Mercanti, Salerno: M° Momo)



Comunque, nel frattempo lavoravo sempre per l'avvocato, mi ha sempre aiutato. Anche un'altra volta in una situazione in palestra mi aveva aiutato: una volta litigai con un compagno di allenamento, quando vedono che sei scuro pensano subito che sei buono solo a correre, a ballare e a vendere braccialetti. In palestra questo ragazzo mi provocava spesso, mi chiamava "negro". Io coi miei amici ci scherzo anche, per me non è un problema se mi chiamano "negro", però dipende da chi lo fa e da come. Il problema non è la parola "negro", ci scherzo anche io. Questo mio compagno di Karate mi provocava sempre, pensava io non lo capissi quando parlava ed invece una volta gli risposi. Ti vedono nero e credono che tu non capisca mai niente quando ti parlano o dicono qualcosa, io capivo tutto, avevo sempre capito e ignorato. Quel giorno mi provocava, iniziò anche a spingere, la cosa degenerò e purtroppo ho tirato un calcio, non volevo colpirlo, ma lui si era spostato all'improvviso e lo presi in testa. Cadde a terra e svenne, andò all'ospedale e si svegliò solo la sera. Subito sono andato dall'avvocato, avevo paura. In Italia erano già successi altri episodi, spesso mi avevano perquisito. Non hanno mai trovato niente perché non c'era niente, ma quella volta io avevo paura perché lo avevo colpito. L'avvocato mi chiese se c'era intenzione, se volevo fargli del male di proposito ma gli dissi che lui mi aveva provocato ed aggredito, non lo avevo fatto di proposito e non volevo colpirlo.

⁴ (Figura 8, allenamento al *Dōjō* "Bushidokan Karate Club" in Via Mercanti, Salerno: M° Giovanni Maio e M° Momo)

L'avvocato mi tranquillizzò e, subito dopo che mi aveva aiutato, mi ha chiesto se quindi praticassi Karate. Mi dice che sa che, all'Olimpica, il proprietario aveva bisogno di un aiuto perché non sempre era disponibile per aprire e chiudere la palestra e quindi aveva bisogno di una persona che potesse aprire e chiudere ed eventualmente sistemare se c'era qualche attrezzo fuori posto e piccole cose del genere, ma anche all'Olimpica nessuno sapeva che facevo Karate.

Ora però si trova ad insegnare Karate proprio qui all'Olimpica, come è successo?

Un giorno ero all'Olimpica e c'era un corso di Karate, mi metto seduto su una panca per poter vedere la lezione. Mi sarebbe piaciuto partecipare ma non potevo pagare l'iscrizione e quindi almeno vedevo, così potevo allenarmi da solo a casa. C'era un ragazzo che aveva iniziato da poco, era cintura bianca. Era in posizione di *Zenkuzudachi*, ma la stava facendo male e il ginocchio gli tremava tutto. Era molto vicino a me quindi a bassa voce gli suggerisco come mettersi meglio, doveva mettere indietro il ginocchio. Il Maestro mi vede e capisce subito che anche io ero karateka. Da allora ho aiutato anche al corso di Karate, soprattutto al corso dei bambini all'inizio. Ho sempre amato i bambini e sempre loro amano me. In genere i maestri cercano di insegnare la disciplina in modo rigido, devi fare così e basta, ma i bambini vanno capiti ed accettati per come sono, cioè sono bambini. Devono essere liberi, per loro il Karate è un gioco ed è giusto insegnare la disciplina e l'educazione ma sempre bisogna ricordare che sono bambini, senza tartassarli coi principi, le regole, le cose teoriche. Un bambino non può capire queste cose. Ed invece per loro il Karate è un gioco e se si trasmette come un gioco i bambini imparano lo stesso la disciplina ed il rispetto, senza l'idea di una cosa che devono fare per forza. Credo di essere l'unico a Salerno che ha così tanti bambini al corso, ne ho tantissimi.

Comunque, purtroppo, il fatto che sono nero ha sempre influito, quando andavo in giro per commissioni o in tribunale con l'avvocato non capivo perché perquisivano sempre e solo me. Solo perché sono più abbronzato, pensano sempre che hai qualcosa addosso, che nascondi qualcosa. In questo periodo in cui andavo ad aprire e chiudere l'Olimpica, ad esempio, ero fidanzato con una ragazza che lavorava in un locale qui vicino, quindi la sera andavo sempre a trovarla. Una volta ero lì e

c'erano due ragazzi che mi fissavano continuamente. Mi si avvicinarono anche, mi diedero a parlare ed uno mi chiese se volessi qualcosa da bere. Quando risposi che non volevo niente mi fecero ancora più domande, mi avevano fissato tutta la serata e mi chiesero cosa ci facessi lì se non bevevo e non ballavo. Io non ho mai bevuto in vita mia, mai neanche fumato, questo dava nell'occhio, risultava strano. Gli dissi che ero lì per la mia ragazza, solo per quello, altrimenti al locale non ci sarei mai andato ma loro insistevano. Ti vedono nero, coi capelli lunghi e pensano che per forza devi fare qualcosa e invece io manco bevevo. Comunque, mi hanno guardato per tutto il tempo, tanto che iniziavo a pensare volessero provarci con me ma poi, ad un tratto, non li vidi più e quindi niente, non mi feci più domande. Poi si fece orario e me ne andai: dovevo andare a chiudere la palestra. Mentre facevo la strada ad un tratto li vidi di nuovo che si erano nascosti in un portone. Era buio, pensai mi volessero fare qualcosa perché non poteva essere una coincidenza. Comunque, ormai ero già quasi alla loro altezza e non potevo tornare indietro. Feci finta di non averli visti ma ero rigido, stavo allerta, li superai e subito mi sentii una mano sulla spalla per fermarmi. Io faccio per girarmi e loro subito mi mostrano il distintivo. Mi dicono che devono perquisirmi, sia me che lo zaino e continuano a ripetermi: "Ah, ma se tu non bevi e non fumi e non balli neanche che ci vai a fare al locale?", pensavano andassi a vendere qualcosa, che spacciassi ed ero al locale per questo motivo. Mi perquisiscono e nello zaino trovano solo il *Karate-Gi*. Non sapevano nemmeno che cosa fosse, a differenza del Senegal qui non molti facevano arti marziali. Le conoscevano più che altro per i film. Un'altra volta capitò che mi portarono in caserma, ma anche lì non trovarono niente. In quell'episodio il comandante mi disse proprio: "Devi sapere che tu per me sei una sfida, ci ho sempre provato ma mai che ti abbiamo trovato niente", ne sono successi tanti di episodi così, tante perquisizioni che, su tante altre persone, capitavano proprio a me. Perché? Perché ti vedono nero e pensano subito che devi per forza nascondere qualcosa. Ci sono stati tantissimi episodi.

In questo il Karate mi ha aiutato. Vieni qui e pensano che puoi solo vendere, ballare e correre, che sai fare solo quello. Ed invece, grazie al Karate, qui a Salerno mi sono trovato bene, mi sono fatto conoscere e ho fatto capire che non siamo solo quello. Io sì, sono bravo a ballare ma non è che so fare solo quello.



Che differenze ha notato praticando in Senegal e in Italia?

In Senegal comunque il Karate era molto conosciuto e praticato, meno quando sono venuto in Italia. In Senegal mi sono allenato con molti maestri sia giapponesi e soprattutto francesi, poi lì l'allenamento era molto rigido, cose che oggi non possono più succedere. Se, per esempio, facevi anche solo cinque minuti di ritardo a lezione quando entravi il Maestro ti metteva subito a fare flessioni e contava: “*Ich, ich, ich, ich*”, continuavi a fare flessioni ed era sempre la prima finché non si arrossavano le mani. Che poi a noi neri non si arrossano, diventano più scure le nocche, però il senso è quello. Poi, per esempio, a fine lezione a turno tutti gli allievi pulivano il *Dōjō*, uno puliva il tatami ed uno gli specchi, a rotazione toccava a tutti. Se tu oggi provi a fare una cosa del genere gli adulti ti ridono in faccia, il bambino... con il bambino è la mamma o il padre che casomai arriva a minacciarti di denuncia, ti dicono che loro pagano la quota mensile e che non devono essere loro a pulire, perché loro pagano per avere la lezione ed i loro bambini non sono

⁵ (Figura 8, allenamento in Senegal)

schiavi. Ma questa non è schiavitù, schiavitù è altro, non possono nemmeno immaginare cosa significhi quella parola. Non capiscono che anche quello fa parte della lezione, che nel Karate è anche per questa lezione che ti iscrivi e che forse è la parte più importante, perché ti insegna il rispetto per ciò che ti circonda, per ciò che usi e per ciò che è tuo o che non lo è. Oggi non posso permettermi di fare una cosa del genere, ma la gente oggi qui non sa cos'è la schiavitù. Questo insegna la disciplina. Ma va bene, non fa nulla, provo ad insegnare in altro modo. Prima invece erano rigidissimi, su questo e tante altre cose: la puntualità, il rispetto, la disciplina, la precisione delle tecniche.

Quanto ha influito la pratica sul suo carattere? Crede che qualcosa sarebbe andata diversamente se nella sua vita non avesse incontrato il Karate?

Tutto. Io da piccolo ero terribile. Il Karate mi ha aiutato tantissimo. Ero terribile perché ero sempre agitato, non ascoltavo nessuno e non mi sapevo tanto controllare o tenere a freno le mie emozioni, ero impulsivo. E invece il Karate ha smussato questa parte del carattere, mi ha dato più autocontrollo, sono più pacato, prima scattavo subito.

Cosa rende un allievo un buon allievo ed un Sensei un buon Sensei?

Nel Karate è importantissimo “rubare”, nel senso che non ci si deve mai fermare a ciò che dice il Sensei: bisogna sempre andare oltre, perché ci sono cose che non si possono insegnare, non si possono spiegare. Io, per esempio, “rubo” da tutti, non importa la cintura: se io vedo che uno è cintura bianca ma fa *Maegeri* meglio di me io vedo come fa e me lo rubo, lo provo, lo faccio mio. Ai miei allievi dico sempre che non esiste il “furto di tecnica”, nessuno potrà dirti: “Hai rubato il mio modo di fare *Maegeri* ora ti faccio arrestare”. Spesso capita che sono nel letto la sera e penso una tecnica, subito la provo e poi il giorno dopo la insegno in *Dōjō*. Altre volte le tecniche mi arrivano in sogno, io credo sia Dio a mandarmele, perché poi mi sveglio e le provo e funzionano sempre, e sempre poi le insegno qui ai miei allievi.

Comunque, quando sono venuto in Italia ero già cintura nera 1° Dan. Quando andai in palestra la prima volta ricordo che il Sensei non voleva darmi la cintura nera perché non avevo i certificati di passaggio di grado che erano rimasti in Senegal.

Ma a me non importava, gli risposi che potevo ricominciare da cintura bianca, che non cambiava nulla. La cintura è solo una cintura ed io volevo solo fare Karate, con qualsiasi cintura. Lui poi mi vide praticare e si convinse, ma per me non era importante. Questo è importante per essere buon allievo: l'obiettivo è praticare, non salire di cintura.

Da quando ha iniziato non si è mai fermato?

Mi sono sempre allenato. Spesso ho lasciato anche le mie fidanzate per il Karate. A volte casomai volevano uscire, andare al bar, incontrarsi con gli amici e se io avevo lezione...preferivo sempre andare lì. Loro non lo accettavano, mi dicevano: "Dai, non puoi saltare nemmeno una volta? Che cambia?". Non capivano che non era il problema di potere o no, ma che io volevo andare, che per me era al cinema, al bar o dove volevano andare loro che poteva essere fatto un'altra volta, non il Karate. Addirittura, una ragazza una volta mi chiese proprio cosa avrei preferito tra stare con lei ed il Karate, io risposi il Karate e che nel rinunciare a qualcosa mai nella vita avrei rinunciato al Karate. Lei se la prese, mi mandò a quel paese e mi lasciò. Meglio così, io non voglio una persona che mi limiti verso la disciplina. Io sono sempre stato fortunato, se ho avuto una sfortuna è che, purtroppo, non ho mai trovato una fidanzata che volesse allenarsi con me, mai una karateka. Nemmeno mia moglie. Però sono stato fortunato lo stesso a trovare mia moglie, non mi ha mai fatto problemi per quanto tempo passo a praticare.

Oltre al Karate ho praticato altre discipline marziali, ad esempio il Judo, ma non fanno per me. Il Judo, per esempio, è fatto di proiezioni e cose del genere, io sono piccolino, peso 76 kg e sono bassino rispetto a quelli che lo praticano. Le altre arti marziali presuppongono un minimo di forza che io non ho, per questo mi trovo bene col Karate. Anche nel Karate mi sono sempre trovato di fronte ad avversari anche molto più grandi e piazzati di me, ma il Karate non ha bisogno di forza. Io sono veloce, agile. Finché ho i piedi ben piantati a terra, come nel Karate appunto, io non ho problemi e poche volte sono stato battuto. Ho sempre fatto tecniche veloci, che l'avversario quando le ho fatte non le ha nemmeno viste, proprio perché sono veloce e il Karate è velocità, agilità ed essere ben piantati a terra.

3.2. *Intervista al Sensei Giovanni Maio, 26 ottobre 2019*

Sensei Maio, come e perché ha iniziato a praticare Karate?

Ho cominciato a praticare Karate nell'ormai lontanissimo 1971. Ero già un piccolo judoka; mi allenavo nel Vallo di Diano, in una di quelle piccole palestre gremite, eravamo tanti: il Judo e le arti marziali, all'epoca, facevano faville grazie al cinema e ai film di Bruce Lee e vari. Continuai poi a Salerno, a partire dal 1968, all'Ikeda Judo Ok. C'era ancora un Maestro giapponese, Ikeda appunto, che aveva dato il nome alla palestra, ed io ero un judoka convinto, incallito, praticavo con piacere. Mio padre si era trasferito qui a Salerno in quell'anno...si era trasferita tutta la famiglia. Incontrai il Karate, invece, a Cava de' Tirreni, ero lì in collegio alla Badia di Cava come interno e avevo fatto il pazzo per avere, presso la Badia, uno spazio dove poter continuare a fare Judo vendendo un'ipotetica esperienza da agonista che in realtà non c'era...ma insomma, ci tenevo a continuare. Avevo fatto il pazzo a tal punto che poi il rettore si era convinto a chiamare questa eminente figura delle arti marziali italiane, non solo cavesi o campane, che era l'ingegnere Attilio Infranzi, il quale impiantò presso la Badia un piccolo tatami dove appunto si praticava Judo. In quell'occasione, ci fu, contestualmente al Judo, una manifestazione di Karate: era la prima volta che lo incontravo. C'erano nomi importanti per l'epoca: Silvano Baldi, il fratello Germano, Giovanni Costabile. Mi folgorò, ma soprattutto mi colpì la parte legata a quello che si chiama *Atemi Waza*, cioè tecniche di pugno e di calcio che nel Judo, seppur presenti, sono molto meno praticate. Ebbi la sensazione che mi mancasse qualcosa, per cui decisi di provare a praticare anche Karate. Dopo di che, un po' anche per la mia costituzione fisica (viste le gambe lunghe e le difficoltà che mi procuravano come judoka, mentre di fatto mi facilitavano come karateka), continuai a fare Karate. Sono quasi 49 anni che pratico Karate ininterrottamente. Rientrato a Salerno, continuai prima con Mario Russo, Maestro oggi avvocato che pratica ancora Kempo...anzi, spero di averlo presto ospite in *Dōjō*. Dicevo...poi, è stato tutto un crescendo. Mi sono trasferito a Milano ed ho incontrato veramente tanti Maestri, dal grande Shirai, a Naito, Tokitsu (che mi ha segnato molto), Gianni Rossati (X Dan, grande Maestro con riconoscimenti internazionali di grande

prestigio) che ho avuto anche l'onore di ospitare a Salerno nel 1978 e poi ancora nel 1989, nella palestra che in quel periodo avevo al centro della città e in cui sono cresciuti molti degli istruttori che insegnano ancora oggi nella provincia o in Campania, ad esempio, il grande amico Pino Celentano, defunto da qualche anno, e tanti altri nomi che adesso non cito per correttezza ma, insomma...davvero tanti sono cresciuti al Bushidokan Karate Club (era questo il nome che, fin dal 1978, ho adottato per il mio *Dōjō*).



Cosa è, per lei, il Karate?

Il Karate è stata un'esperienza particolare perché ha accompagnato la mia vita, non solo nel suo corso diciamo...temporale, ma mi ha accompagnato anche in una serie di vicissitudini ancorandomi ad un modello di pensiero al quale tengo molto. Dico questo perché mi sforzo ancora di praticare quello che io chiamo "il mio Karate", fra virgolette, dando ad esso una motivazione che va oltre il momento strettamente sportivo...quello che, in verità, ormai più che altro caratterizza il Karate europeo: oggi si pratica soprattutto per lo sport, la medaglia, la coppa. Assisto sempre di più a situazioni che mi lasciano...in qualche modo mi deludono anche: leggevo pochi giorni fa su uno dei social "vado a conquistarmi l'oro", ma...non è questo il motivo che è alla base di un percorso come quello del Karate. Karate assume tanti

⁶ (Figura 9, allenamento all'aperto, in primo piano M° Giovanni Maio)

significati, ma è soprattutto scelta. Negli ultimi giorni, chi mi segue avrà notato che sto promuovendo spesso una frase di Gichin Funakoshi che chiarisce come il Karate debba di fatto essere appannaggio di persone che abbiano certi requisiti, lui dice: “Il Karate è per persone raffinate”. In realtà, cosa vuole dire? Che il Karate è per i nobili, che non sono i nobili nel senso classico della parola ma i nobili di cuore, di sentimento e per avere queste caratteristiche bisogna essere colti. Io sono fortemente e sempre più convinto che per praticare Karate, nel senso marziale della parola, Karate tradizionale, quindi ripeto assolutamente avulso dal percorso che si fa nello sport, è necessario avere una sensibilità particolare. Bisogna essere persone in grado di comprendere quale è il percorso che si vuole promuovere per se stessi: un tecnico, un buon Maestro può indicare una Via, chi la deve percorrere però è il praticante, il karateka, ed è necessario che egli abbia le capacità di scegliere il percorso che vuole fare e, per questo, che abbia un bagaglio culturale che gli permetta di operare questa scelta.

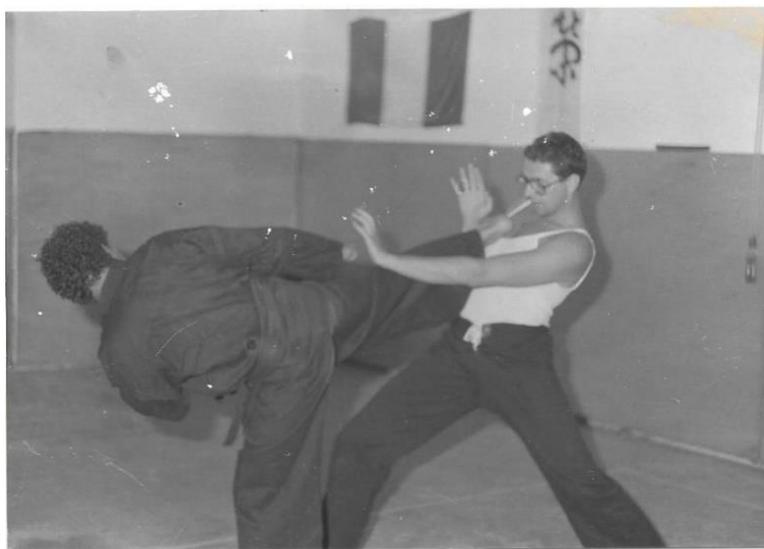
Quindi sono sempre più convinto che il Karate è per pochi, ed è per pochi proprio perché non è uno sport. Il Karate fa bene, il Karate è per il benessere se lo si sa praticare, ma il Karate è anche per sempre... non si smette mai di essere un karateka quando ci si inserisce in questo contesto mentale. Si può lasciare il tatami, si può lasciare la pratica, ma non si finisce più di essere un karateka perché determinati “insegnamenti” restano; dico insegnamenti tra virgolette, perché non li intendo nel senso di condizione conoscitiva che è stata trasmessa da A a B, ma come una situazione che si è ricevuta, appresa, con le proprie capacità e che in qualche maniera si è fatta propria. Ecco, il Karate ti dà la possibilità di fare propri degli elementi... si è soliti dire “elementi di vita”, io non voglio essere ripetitivo, ma si tratta di elementi che cominciano ad essere parte integrante del tuo modo di essere, del tuo modo di pensare almeno: allora diventi un karateka. Oggi purtroppo anche grandi federazioni si muovono in modo diverso, ce n'è una in particolare che si presenta, non ho nessuna remora a dirlo, con un modello che io condivido fino ad un certo punto, “avere orgoglio” per esempio, che è completamente in contrasto con quelli che sono gli insegnamenti dei Maestri più antichi che invece predicano l'umiltà: l'orgoglio ben venga, ma è un sentimento narcisistico che ci pone comunque nelle condizioni di avere orgoglio per una cosa che si è riusciti a fare,

quando si riesce bene, quando si ottiene qualcosa, si è orgogliosi anche di un figlio, amico, parente, moglie, marito perché è riuscito a fare qualcosa che non è riuscito a fare un altro. Ecco, l'insegnamento del Karate è pienamente in contrasto con questo modello perché punta il dito invece sulla compassione per chi non è riuscito allo stesso modo, sull'umiltà, che prevede tutta una serie di condizioni mentali completamente diverse da chi invece si veste da karateka supremo: prevede una capacità di pensare agli altri con disponibilità, con prontezza ad aiutare chi ne ha bisogno...l'orgoglioso non lo fa, prevede un modo di essere che è quello appunto del karateka. E torniamo a ciò che dicevamo. Il percorso tecnico, che a volte è duro e chi pratica sa bene che certe volte si arriva alla sensazione di non farcela, mette nella condizione di doversi confrontare continuamente non solo con quelli che sono i propri limiti fisici ma soprattutto con i propri limiti mentali producendo, aprendo la strada alla possibilità che i tuoi limiti mentali non impediscano l'assunzione di certi concetti che spaziano dalla morale al modo di essere. Accettare la sfida è una bella cosa quando si accetta la sfida innanzitutto con se stessi.

Il Karate mi ha accompagnato molto, tante volte. Chiaramente sono stato anche io un ragazzo e quindi anche io ho avuto alterni modi di esprimermi mentre praticavo l'arte marziale. Dai 16-17 anni per me fare arti marziali e riuscire anche abbastanza bene era anche un motivo di vanto ma è chiaro anche che a quell'età ero più che altro un praticante, non ancora un karateka. L'età fa molto, questo è un altro importante insegnamento del Karate: "*Dan*" significa letteralmente "due volte", il che vuol dire che un praticante di Karate che diventa cintura nera e quindi prende il grado di I Dan, diventa "due volte uomo" poiché ricomincia il suo percorso⁷. Ognuno di questi "contenitori" (che sono i Dan) ha a che fare con l'ambito tecnico fino al V Dan, dopodiché si entra in una fase che è molto più mentale, spirituale e molto meno tecnica...anche per una questione di reale capacità fisica. È chiaro che avere 60-70 anni non è come averne 20-30...eppure nelle arti marziali, e solo nelle arti marziali – non sport da combattimento, quale può essere il Karate sportivo – ci

⁷ A partire dalla cintura nera si inizia il vero percorso da marzialista, la cintura nera è, in questo senso, una nuova nascita (del "secondo uomo") che, sulla base del percorso fino ad allora intrapreso, può solo ora iniziare ad apprezzarne davvero gli aspetti meno visibili ripartendo dalle basi.

sono ancora persone per noi europei molto anziane che non solo insegnano ma che sono chiaramente più forti di molti allievi atleti. Ripeto, avviene solo nelle arti marziali: non ci sono pugili che a 70 anni salgano ancora sul ring (o se succede è l'eccezione, un fenomeno fuori dalla norma), mentre col Karate è praticamente scontato che ci siano Maestri che superano molto spesso i 70/75/80 anni d'età continuando a praticare. Noi abbiamo in Italia il M° Hiroshi Shirai che ha più di 80 anni, Miura lo stesso e si muovono senza problemi: non perché abbiano grandi capacità fisiche, di forza, ma perché l'esperienza ti permette di superare tutti quei condizionamenti che per noi europei sono molto importanti. Le arti marziali insegnano ad andare oltre i parametri, oltre i preconcetti.



8

Come ha influito la pratica nella sua vita quotidiana?

Io ho usato molto le arti marziali per risolvere tutta una serie di cose. Già a partire dalla vita in collegio: ero in un collegio di benedettini da interno quindi praticamente non si usciva mai, solo la domenica dopo la messa dalle 12 alle 17, quindi non c'era tempo per coltivare una vita fuori. La sofferenza spesso era tanta e io risolvevo praticando arti marziali, per me era diventata una via di fuga: mi concentravo su questo e quindi mi deconcentravo da tutto il resto, come sensazioni di rabbia o lotta nei confronti del contesto che vivevo. Poi c'è stata la vita militare,

⁸ (Figura 10, allenamento al *Dōjō* “Bushidokan Karate Club” in Via Mercanti, Salerno con M° Giovanni Maio)

ero ufficiale in cavalleria corazzata. All'inizio credevo che essere un ufficiale dell'esercito potesse in qualche modo legarsi all'idea di marzialità orientale, credevo di poter trovare un connubio, un contesto in cui inserire l'una e l'altra cosa. Quello invece è stato il momento più assoluto in cui mi sono reso conto di come le arti marziali, così come ho avuto io la fortuna di praticarle, sono assolutamente e totalmente pace. Noi occidentali siamo poco abituati a incontrare dei contesti in via generale che significano esattamente l'opposto di quello che sembrano, per gli orientali questo percorso è più scontato. Quello è stato il momento in cui mi sono reso conto che le arti marziali insegnano effettivamente a battersi per la pace, ci si allena in *Dōjō* per diventare veloce e potente e, teoricamente, per poter fare molto male. Nella realtà, col Karate, non lo fai mai.

Ha partecipato a molti stage e manifestazioni, ricorda episodi particolari?

Nel periodo in cui io ero militare fu organizzato per la prima volta un evento, una manifestazione, che chiamarono "la Pasqua del Budo". Si organizzò per un paio d'anni, forse tre, poi non ebbe fortuna e non avrebbe potuto averne proprio per come era stata organizzata. Si trattava di incontri interdisciplinari: c'era il karateka che incontrava il pugile, il pugile col taekondoka e via dicendo. Arrivammo lì ognuno convinto di avere in tasta la carta vincente e ci rendemmo invece conto che il Karate va proprio in una direzione dove non c'è e non ci può essere l'atteggiamento guerresco e neanche agonistico. Per motivi storici (qui infatti abbiamo la lotta greco-romana, il pancrazio), in Italia e, più in generale, in Europa siamo molto legati alla necessità di vincere nel ring, quindi siamo più legati agli sport da combattimento. Qual è la differenza tra arte marziale e sport da combattimento? È molto grande, a partire da ciò che esprime: un marzialista non si prepara per lottare in un ring; colui che fa sport da combattimento, anche ad alto livello sotto il profilo agonistico, sa esattamente cosa incontra (il pugile, ad esempio, sa che incontrerà un pugile che si è preparato più o meno come lui, con il pungiball, con il sacco, avrà i guantoni). Nelle arti marziali, e nel Karate in quanto arte marziale, ci si prepara a fronteggiare qualsiasi tipo di situazione, prescindendo dal luogo in cui si pratica: un marzialista non sa mai chi incontra, potrebbe essere un delinquente in strada o un altro esperto praticante. Ciò ci riporta alla capacità di imparare a fronteggiare situazioni che sono sempre diverse, ed in questo i *Kata* sono molto significativi: ad

esempio, *Bassai Dai* (il cui nome significa “attraversare/distruggere la fortezza”) rappresenta un combattimento che avviene in un ambiente totalmente sconosciuto in cui non si sa se ci saranno scale, il numero di stanze, gli elementi o oggetti che si troveranno, non si sa quanti e che tipo di nemici si troveranno, se saranno armati, se saranno esperti, pacifici, arrabbiati, ecc. Il marzialista non lo sa, quindi si prepara e fa un percorso per poter fronteggiare chiunque, prescindendo dalla forza fisica. Negli sport da combattimento, a parità di preparazione tecnica o velocità, vince chi è più forte. Nonostante molti lo neghino, nella realtà è quasi sempre così: la forza fisica paga. Nelle arti marziali, invece, è esattamente il contrario: se sei troppo forte rischi di non padroneggiare bene la tua forza o quantomeno rischi che il tuo *Uke* (vale a dire la persona che riceve la tecnica), possa essere capace di utilizzare la tua forza fisica contro di te. Quello che voglio dire è che il percorso tecnico del Karate è molto diverso, ed unico, perché prevede tutta una serie di richiami al quotidiano: ogni giorno è un giorno regalato, mai perduto, da vivere pienamente anche senza sapere con precisione assoluta che cosa possa capitare; non sono in grado di sapere come andrà, ma affronto la giornata ponendo il mio spirito nelle condizioni di aspettarmi qualsiasi cosa e quindi con una condizione mentale di *Zanshin*, di attenzione vigile, nei confronti di tutto quello che è avvenimento, uno dietro l’altro minuto per minuto, cercando di esaltare il piacere o l’intensità di vivere ogni attimo, fosse esso un momento felice o meno. Tutto ciò è il derivato della tipologia di percorso tecnico che si fa con il Karate e con le arti marziali tradizionali in generale.



9

⁹ (Figura 11, allenamento al *Dōjō* “Bushidokan Karate Club” in Via Mercanti, Salerno)

Quindi il Karate l'ha seguita anche fuori dal Dōjō...

Per tornare a ciò che dicevo, io mi sono ancorato spesso al Karate. Mille volte nella mia vita mi sono detto che in quanto karateka avrei dovuto avere comunque la capacità di rispondere con il sorriso o in maniera pronta anche a momenti non sempre edificanti, anche a quelli più tristi, e mi ha messo sempre nelle condizioni di imparare ad esprimermi, comunque ed in ogni caso, di seguire quello che sento prendendo atto di quello che è il fatto che si produce. Io credo che quando si comprende il senso reale di ciò che significa essere un karateka, il Karate non si lascia mai più ma, come dicevo prima, sono anche convinto che, per poter approfondire discorsi come questi, è necessario avere una sensibilità di base che ti permetta di comprendere un modello di questo tipo...altrimenti sarai uno sportivo, che è un'altra cosa.

Ha praticato con molti Maestri? Ricorda un episodio che ha davvero fatto la differenza?

Ho avuto la fortuna di conoscere veramente tanti grandi Maestri. A Milano, all'epoca, c'era una grande federazione che si chiamava Fesika e c'era il grande Shirai ed io facevo i salti mortali per essere presente ai suoi allenamenti. Una delle cose che mi ha colpito di più in assoluto è capitata un giorno che arrivai tardi ad un allenamento del M° Tokitsu. C'era un allenamento collettivo, ora non ricordo...forse a Verona o dintorni. Si erano raccomandati molto di essere in orario, c'erano tempi stretti e programmi molto specifici. Arrivai tardi ed il M° Tokitsu mi fece mettere in posizione di *Zazen* in un angolo: io ero lì e mi aspettavo che da un momento all'altro mi avrebbe permesso di alzarmi e partecipare all'allenamento. Non lo fece per due ore e ogni volta che io tentavo, perché stare in *Zazen* a lungo è molto dura, lui mi guardava come a dire "non ti muovere". Rimasi lì per tutta la durata della lezione, a me sembra un'eternità. Quando finì l'allenamento facemmo il saluto e, finito il saluto, sentii l'esigenza di scusarmi: ero rimasto lì ed avevo capito che, in qualche maniera, mi avesse punito. Quindi mi avvicinai per scusarmi per il ritardo, lui mi disse che non considerava il mio un ritardo così come lo intendiamo noi: quel ritardo era semplicemente un evento che aveva fatto sì che il mio allenamento fosse stato quello di rimanere in *Zazen* e, sorridendomi, continuò:

“Tu probabilmente oggi hai fatto il migliore allenamento della tua vita”. A quelle parole io ho pensato molte volte, alla fine mi sono reso conto che aveva proprio ragione: mi stava trasmettendo il fatto che rimanere lì in *Zazen* non era una punizione, perché il fatto che avessi fatto tardi era un accadimento, né più né meno, ed in quanto tale andava valutato; questo accadimento semplicemente ne aveva prodotto un altro e cioè, da una parte, l'impossibilità di inserirmi in un gruppo che aveva già iniziato a lavorare e, dall'altra, la possibilità di seguire l'allenamento proiettandomi nel corpo dei miei compagni. Quella frase mi colpì tanto: “Tu oggi hai fatto l'allenamento migliore della tua vita”. Probabilmente aveva ragione. Sono convinto che essere un buon karateka non significhi essere capaci di sudare, ma essere capaci di comprendere che è possibile migliorare ogni secondo ed attraverso qualsiasi input. Il Karate non finisce mai perché si riscopre continuamente. Non c'è un Maestro che sia arrivato, che non abbia da essere un buon allievo. Non esistono buoni allievi senza un buon Maestro e, soprattutto, non esiste un buon Maestro senza buoni allievi.

Cosa rende un allievo un buon allievo e cosa rende un Sensei un buon Sensei?

Sono stato due anni in Giappone a scoprire cose che non avrei mai pensato di incontrare nel Karate che praticavo all'epoca. Per questo motivo, mi sforzo oggi di dare importanza anche ai piccoli passi. Il Karate europeo si vive attraverso i programmi tecnici che stabiliscono i passaggi di cintura: si sale nel programma tecnico, si cambia cintura e ci si dimentica ciò che si è fatto all'inizio; invece ho avuto modo di scoprire come più si cresce, più si dà importanza alle basi e più cambia la visione di ciò che si è fatto all'inizio. Il resto viene tutto dopo, per conseguenza. Molte volte mi sono trovato a scoprire piccole cose di grande importanza sotto il profilo tecnico: un gesto fatto in maniera diversa (anche di pochissimo) cambia in maniera rilevante il risultato finale. Tutto ciò però lo si capisce quando lo si incontra, quando c'è qualcuno che lo fa vedere perché altrimenti da soli non lo si nota o, almeno, non sempre. Questo fa capire quanto sia importante essere allievo, sempre...ed a volte anche essere allievo dei propri allievi grazie ai quali si può ampliare la propria visione o avere nuovi stimoli.

Il Maestro inevitabilmente è una figura centrale, ma bisogna non eccedere: c'è l'allievo che si lega al Maestro visceralmente ed è un errore; c'è chi segue il Maestro ma appena uscito dalla lezione lo critica. La cosa migliore, io credo, è sempre quella di avere esperienza con più maestri. Molto spesso però sono proprio i tecnici ad impedirlo, credo sia per poca sicurezza. Mi è capitato di assistere a scene di questo tipo: si organizzano stage dentro e fuori dalla regione, il Maestro porta i propri allievi alle manifestazioni esterne ma non a quelle sul territorio. Perché? Per paura che, nello scoprire un Maestro più competente, l'allievo possa preferirlo; al contrario, se lo stage è svolto in località lontane, anche incontrando un insegnamento migliore l'allievo non può lasciare tutto per seguire il nuovo Maestro.

Ma appunto, come dicevo, un buon allievo non si lega visceralmente. Non deve, perché? Il Karate non è codificato, esistono chiaramente dei programmi tecnici che si accomunano sul livello nazionale...ma è chiaro che ogni Maestro ha un proprio modo di trasmettere così come, allo stesso modo, ogni allievo ha un proprio modo di filtrare ciò che arriva e di riesprimerlo. Per questo motivo, ben venga anche l'esperienza al di fuori del proprio *Dōjō*. L'importante è saper prendere il meglio ed avere rispetto per tutti coloro che, in qualche maniera, ti danno qualcosa.

Un buon Maestro è quello che resta sempre allievo; un buon allievo è colui che impara da ogni evento, anche il meno edificante.



¹⁰ (Figura 11, allenamento al *Dōjō* “Bushidokan Karate Club” in Via Mercanti, Salerno)

Come è cambiato il Karate da quando ha iniziato a praticare?

Purtroppo, soprattutto nell'ultimo ventennio, il Karate è cambiato molto perché influenzato dal modello occidentale: è diventato uno sport, un'attività commerciale, denaro. È una delle arti marziali più praticata in Europa, nonostante il poco spazio dato dai media, ma è diffuso principalmente a livello di Karate sportivo. Questo produce anche delle condizioni oggettivamente in contrasto con il percorso strettamente marziale, introspettivo, di ricerca interiore. Fino a 30-40 anni fa anche in gara c'era un comportamento specifico da tenere: era impensabile che colui che fa punto si mettesse a saltare di gioia o altro, c'era un contegno, un atteggiamento da tenere, mantenere ed esprimere. Senza questo modello non si può essere marzialisti. Oggi è molto difficile da ripromuovere: noi occidentali siamo poco preparati e poi, dopo 20-30 anni di Karate sportivo, si è persa la figura di Maestro che ci tiene ad un certo tipo di percorso. I tecnici sono preparati a fare unicamente Karate sportivo, cioè allenano dei buoni atleti capaci di fare punto in gara e che, usciti dalla palestra, non sono né più né meno di un qualsiasi altro sportivo.

Cosa cerca di trasmettere ai suoi allievi?

Io, personalmente, sono ancora molto legato a questo modello di Karate che non ha a che vedere con lo sport e lo ritengo l'unico che effettivamente mi possa accompagnare. Non so se sono e sarò in grado ancora di trasmettere ai miei allievi qualcosa di quello che è il mio modo di intendere il Karate. Ciò che posso dire è che lo sento molto e che penso molto a questo tipo di Karate, tutti i giorni, in ufficio o in qualsiasi situazione: non che in ufficio mi metta a fare *Age-uke* o altre tecniche, ma trovo molte correlazioni con la necessità di gestire le situazioni come si fa, ad esempio, in Kumite. Nella vita bisogna essere come sul tatami. Spero e ho bisogno di trasmettere ai miei allievi qualcosa che vada oltre quella che è semplicemente la tecnica, questo per me è il Karate-Do: questa per me è la Via, altre non ce ne sono.

Ed è per questo che nasce Budo Italia...

L'associazione Budo Italia nasce proprio per proporre e riproporre questo contesto al punto che ho già presentato a vari Maestri, attraverso una lettera, una scelta che io ritengo coraggiosa: mi piacerebbe che, coloro i quali vorranno partecipare a

questo progetto, sappiano impegnarsi completamente a prescindere dallo sport. Questa è una scelta già fatta, per esempio, dalla Federazione di Aikido che lavora molto sullo studio tecnico e non fa gare. Ovviamente ognuno potrà partecipare alle competizioni grazie agli altri enti di promozione sportiva: anche la gara ha la sua valenza, dal punto di vista dell'esperienza. Ma non può essere l'obiettivo e Budo Italia non se ne occuperà. Budo Italia cercherà di riunire tutti i Maestri marziali che, a livello nazionale, sentono forte la motivazione alla base di questo progetto: riproporre i valori attraverso la tecnica e promuovere la crescita personale attraverso il Karate-Do. Non so fino a che punto sarà possibile, ma questo progetto ha in sé questo percorso che dovrebbe partire a breve...sto aspettando riscontro da altri Maestri. Per il momento sembra stia suscitando molto interesse, vedremo poi come andrà: se son rose fioriranno, se sono fiori di ciliegio sarà anche meglio.

Come e perché ha iniziato a insegnare?

Quello dell'insegnamento, con le arti marziali, è un passaggio "abbastanza" scontato. C'è un programma di crescita tecnica che, nel momento in cui si arriva al grado di II Dan, rende possibile fare richiesta per diventare aspirante-istruttore (il grado successivo eventualmente è quello di istruttore). Quasi sempre, ti ritrovi in un contesto in cui c'è già un Maestro che finisce per "utilizzarti" o almeno per avvalersi del tuo contributo durante le lezioni. Lì scatta un'altra condizione. Io ho iniziato tardi ad insegnare, ero già un atleta ed ero già stato in nazionale e, insomma...ero pregno di quell'orgoglio narcisistico che probabilmente è legato anche all'età. Vedo che il modo di insegnare di giovani karateka è completamente diverso da quello dei Maestri più anziani: un poco per l'esperienza, che è quella che spesso paga perché permette di intervenire sulla piccolezza, un poco anche per l'accortezza, un giovane insegna mostrando la sua energia, la forza. Io cominciai ad insegnare per dare una mano ed ero anche molto contento di questo. Credo capiti un po' a tutti di iniziare con il dare un aiuto al Maestro durante le lezioni.

Comunque...sono estremamente selettivo: in molte interviste e simili mi è capitato di vedere che alla fine il Maestro facesse un invito per i nuovi iscritti; io, invece, ho sempre detto "ragazzi, non ci andate ad iscrivervi per fare Karate", perché il grosso delle palestre di Karate invita a fare attività sportiva con le stesse modalità con cui

si fa pallavolo, calcio o qualsiasi sport, con lo stesso gergo e lo stesso atteggiamento. Sono entrato in molte palestre dove ho visto di tutto: in quante palestre, in Campania, entrando si trovano le pantofole tutte in fila? Pochissime. In quante palestre il Maestro, pur sorridendo, ti guarda storto se ti poggi sbragato al muro? Anche meno. Perché si è persa questa condizione...non per cattiveria, inefficienza o incapacità del tecnico di turno, sia chiaro. Tutto ciò non è più proposto perché non serve più, nell'ambito del contesto che si va a promuovere. Siccome io non credo al contesto sportivo ed anzi trovo che sia stato proprio il grande dramma del Karate, preferisco invitare i ragazzi ad evitare di andare a fare arti marziali perché poi si ritrovano a fare un semplice sport: questo significa essere presi in giro, l'arte marziale è un'altra cosa. È atteggiamento, correttezza, educazione, attenzione, è gesto, stato esteriore che rispecchia l'interiore, è percezione della necessità di essere così piuttosto che in altro modo. Senza di questo il Karate diventa un comune sport ed è questo che si è preferito far diventare...purtroppo il Dio denaro in questo conta.

C'è da fare anche un'altra considerazione. Negli ultimi anni, soprattutto nell'ultimo quinquennio, sto notando un deciso ritorno...sta aumentando la richiesta di marzialità. Forse anche per quello che propone la nostra società, sta aumentando la domanda di un contesto che sia più ancorato all'idea marziale. Ci sono però poche strutture in grado di rispondere in maniera efficace o soddisfacente, per l'abbassamento del livello tecnico-culturale dei nuovi istruttori.

Ogni buon marzialista può essere un ottimo sportivo; un ottimo sportivo non è detto sia un buon marzialista, nella maniera più assoluta.

Dove ha insegnato?

Le prime due palestre erano a Torrione. La prima era di Giovanni Siniscalchi che praticava Karate ed aprì questa piccola palestra. Poi aprii io stesso una palestra a Torrione, che esiste ancora oggi anche se non so che nome abbia preso...successivamente ebbi una palestra a piazza Portanova, pieno centro di Salerno. Era il grande Centro Gym, una palestra su due piani: all'epoca andava di moda il bodybuilding ed una parte era riservata a questo, c'era un percorso dedicato alle macchine, gli attrezzi...mentre il piano di sotto era dedicato alle arti marziali,

si praticava Judo, Aikido, Kendo e, naturalmente, Karate. Era una palestra molto grande ed in pieno centro che, per questo, mi permetteva di fare stage, raduni tecnici...ho ospitato anche Maestri importanti come Gianni Rossati, X Dan, il M° Beghetto della Fesika, che allora era responsabile per la federazione della formazione dei tecnici e varie persone, nel corso degli eventi tecnici che organizzavo, sono venuti a fare l'esame di passaggio a cintura nera o gli esami di istruttori ed oggi insegnano in varie palestre a Salerno o in Campania. Quello è stato un grande trampolino di lancio devo dire, perché ha permesso incontri con Maestri importanti anche di altre province e poi era molto conosciuta. Poi partii e andai fuori, per cui la lasciai a nuovi proprietari che passarono a fare altro.



11

Ci sono mai stati episodi di blocco?

Mi sono allontanato per un certo periodo dal Karate per come si praticava. Mi chiamavano per qualche lezione o stage e mi limitavo a questo...non è mai stata mia intenzione lucrare sul Karate e non l'ho mai fatto. Mi ero allontanato dall'insegnamento perché spesso mi trovavo da solo, sentivo di essere su un percorso diverso. Questo finché non ho trovato alcuni amici che, sulla base di allenamenti che ho tenuto altrove, sono venuti a chiedermi di ricominciare ed io

¹¹ (Figura 12, allenamento al *Dōjō* "Bushidokan Karate Club" in Via Mercanti, Salerno 1989)

sono stato chiaro sulla mia necessità di proporre un Karate diverso da quello che si stava diffondendo. È stato così che abbiamo riaperto il Bushidokan Karate Club a Salerno, che è il nome che mi accompagna da sempre, fin dagli anni '70. "Purtroppo", personalmente sono poco affascinato da un modello legato solo ed unicamente allo sport, non lo ero neanche quando io stesso ero agonista...partivo da un presupposto diverso perché i miei stessi Maestri mi avevano trasmesso quello che ora io provo a trasmettere a mia volta. Credo sia importante dare importanza, chiedo scusa per il gioco di parole, a certi atteggiamenti che, con piccoli tasselli, producano un modello che nel tempo è quello che paga.

4. OTAGAI NI REI

«E tuttavia assai prima dell'alba dell'umanità gli esseri erano esseri. A un certo punto dell'evoluzione, una coscienza elementare ebbe inizio. Con essa arrivò una mente, semplice; aumentando la complessità della mente, sopravvenne la possibilità di pensare e, ancora più tardi, di usare il linguaggio per comunicare e organizzare meglio il pensiero. Per noi, allora, all'inizio vi fu l'essere e solo in seguito vi fu il pensiero; e noi adesso quando veniamo al mondo e ci sviluppiamo, ancora cominciamo con l'essere e solo in seguito pensiamo»¹.

Dunque, si è nel mondo prima con il corpo e poi con la mente: la fisicità è il primo vero canale di sperimentazione del sé e dell'altro da sé. Il percorso del Karate-Dō punta all'unione dello *Shin-Gi-Tai* che, oltre ad indicare anche i tre elementi di cielo, terra e uomo, sono letteralmente tradotti:

- *Shin*: la Mente, lo Spirito, il Cuore, è l'intenzione nel senso di pensiero che pone le basi di ciò che si vuole;
- *Gi*: la Tecnica, il Come, è il metodo prescelto per compiere l'intenzione;
- *Tai*: il Corpo, primo ed unico strumento per l'agire.

«Se trascuri il tuo corpo (*Tai*), la tua tecnica sarà degradata e la tua motivazione diminuirà. Se non lavori regolarmente la tua tecnica (*Gi*), il tuo corpo e le tue intenzioni non saranno sufficienti per compiere un gesto perfetto. Se trascuri il tuo spirito (*Shin*) e non mantenga la fiamma che ti anima, sarai demotivato e finirai per non preoccuparti della tua tecnica o del tuo corpo»².

Attraverso allenamenti duri e sfiancanti, il Karate insegna a non arrendersi, a perseverare, a resistere e a credere nelle proprie potenzialità; se nella mente sorge il pensiero di non farcela, il corpo non deve fermarsi: alla fine, lo spirito imparerà che le proprie risorse interiori vanno sempre oltre i confini che crediamo abbiano e

¹ “<http://www.karatedomagazine.com/2018/01/22/lapproccio-sistemico-relazionale-nel-karate-do-parte-2/>”, consultato in data 11/04/19

² “<https://karate-blog.net/it/mente-corpo-Shin-gi-tai-unit%C3%A0-tecnica/>”, consultato in data 15/04/19

che si tratta di semplici limiti mentali (spesso autoimposti per paura di non essere all'altezza).

Questo è forse il segreto anticamente tramandato: imparare a riscoprirsi per quel che si è, costruire se stessi e, di conseguenza, essere pronti ad integrarsi nel mondo. Alla ricerca di un effettivo riscontro, mi sono rivolta a diversi Sensei della mia città che hanno seguito l'evolversi della disciplina e, con essa, del proprio essere. Lo stesso è evidenziabile anche in quelli che sono gli attuali allievi del Bushidokan Karate Club di Salerno, di cui riporto volentieri le esperienze condivise grazie alla scrittura di un breve elaborato.

4.1. *Elaborato di Massimo Zega, 10 luglio 2019*

Premesso che, in quarantasei anni, non ho mai praticato nessun tipo di sport se non in maniera molto discontinua (tanto meno una qualsivoglia arte marziale), a giugno 2018 pesavo centocinque chili e, all'interno di un percorso più ampio dal punto di vista personale e spirituale volevo, banalmente, fare qualcosa per perdere peso per poi ritrovare uno straccio di sicurezza in me stesso. Il punto era che, essendo di carattere fortemente riluttante e incostante per ciò che concerne la forma fisica, non volevo sprecare tempo in noiose sessioni di palestra. In maniera del tutto casuale, confidai ad alcuni compagni di fede (Luigi e Anthes) questa mia esigenza e loro mi suggerirono di provare a fare Karate nel *Dojo* dove loro insegnavano, ed io accettai. Trascorsi il mese di luglio ed agosto a rimuginare, anche con un poco di timore, su questa decisione che in quel momento mi sembrava frutto di uno slancio troppo avventato. Io che faccio karate? A quarantasei anni? Sarò capace? Infondo, sono poco più di un coccio di legno che fa fatica persino a portare il ritmo con i piedi; e, poi, io sono un pacifico a cui non piace menar le mani, voglio solo perdere una ventina di chili e a me non interessa entrare in sciocche competizioni con gli altri e via discorrendo. Arrivò settembre e la prima lezione di Karate; appena misi piede nel *Dojo* mi fu consegnato un foglio con le regole del *Dojo Kun*. Trasalii e rimasi

stupito perché mi sarei aspettato ferree regole da “*Fight club*” o cose tipo “film di genere anni ottanta”, e invece si parlava di “migliorare il carattere”, “costanza dello spirito”, “rispetto universale”. Pensai “Boh, si saranno sbagliati o sarà uno strano covo di fricchettoni del Karate”. Quella “prima lezione” fu davvero terrificante dal punto di vista dello sforzo fisico perché tornando a casa avevo dolori dappertutto, persino in posti che non avrei mai immaginato; ma, quella stessa lezione, allo stesso tempo, fu altamente gratificante dal punto di vista umano e spirituale perché ebbi la grande fortuna di poter conoscere e ascoltare gli insegnamenti del Sensei Maio, un uomo di immenso valore. Decisi, nonostante i dolori fisici, che avrei continuato perché, di lì a poco, avrei capito che il Karate non è banalmente uno sport, o solo un’arte marziale, ma è un modo di condurre la propria esistenza, che il “tatami” è uno spazio rappresentativo della vita e di come io riesco ad affrontarla, che il “*Gi*” che indosso in realtà è la mia vera pelle e la cintura semplicemente una rappresentazione dei progressi fatti. Ogni volta che sono salito, e salgo, sul tatami io non sono più l’informatico, il figlio, il fratello, il fidanzato, l’amico, il tizio che paga le tasse o fa la fila alla posta, e non sono le molteplici delusioni del passato, i torti e le offese ricevute, le mille volte in cui mi sono dovuto rialzare a fatica, le ansie e i sogni infranti, ma sono solo me stesso, il mio me stesso essenziale e la forza (non solo fisica) che riesco ad esprimere.

Da allora le mie “ragioni iniziali” sono diventate marginali, anche se effettivamente ho anche perso peso e sono diventato più “forte” e fiero di questa forza che non è solo propriamente fisica, ma interiore; il *Dojo* è diventato la “casa” dove ritrovarmi e ho scoperto in me una passione che non avrei mai immaginato di possedere. Il momento più intenso e gratificante è stato quando il Sensei Maio mi ha concesso l’onore di fargli da Kohai perché in quel momento mi sono sentito trattato non più da “uno che ci prova tanto per provarci”, ma da karateka. A tutto ciò si sono aggiunti gli affetti per le persone (Sensei e compagni) che non mi hanno mai fatto sentire inadeguato, aiutandomi, sorreggendomi e correggendomi con estrema pazienza.

Concludo pensando a quando il Sensei Maio ci invita a chiudere gli occhi, a pensare a qualcosa di bello (nel momento del *Mokuso*) e, personalmente, scopro che quel qualcosa “di bello” coincide proprio con quello che ho davanti.

4.2. *Elaborato di Galdieri Anita, 13 luglio 2019*

La mia esperienza con il Karate inizia del tutto per caso. A quasi 10 anni ho deciso di lasciare la ginnastica ritmica, che avevo praticato per quasi sei anni, in cui avevo trovato un ambiente di competizione e, a volte, anche di eccessiva aggressività. Dopo quello che sarebbe stato l'ultimo saggio estivo, seppi che nella stessa palestra si svolgeva anche un corso di Karate. Così iniziai. Mi allenavo con i M° Gianluca Criscuolo e Marco Trezza. Inizialmente spinta dalla curiosità, ma oggi, col senno di poi, capisco che la scelta di quella disciplina in realtà era stata fatta per avere la possibilità di esprimere tutto il mio lato da “combattente”, essendo sempre stata una bambina forte e energica. L’ambiente era molto diverso, lontano dal pregiudizio e dall’offesa. Tuttavia, in procinto di svolgere l’esame di passaggio a cintura arancione, decido di abbandonare, presa da molti eventi, tra cui l’inizio della scuola media. Dunque, mi fermo, e non pratico alcuno sport per sette anni. Ogni tanto andavo a correre, facevo qualche peso, ma in modo non continuativo e “per inerzia”, continuando a odiarmi e a non sentirmi bene con me stessa e con la mia forma fisica. Alle persone che mi consigliavano la palestra, i pesi, le schede, io rispondevo che a mio parere quelle attività avrei potuto farle anche a casa e che, semmai un giorno avessi ripreso, avrei voluto fare uno sport. Così, all’inizio del 2018, vengo a sapere che un mio caro amico e compagno di fede, Anthes, gestisce una palestra di Karate assieme a due maestri, tra cui suo padre. Ci penso spesso, i mesi passano e nella mia mente ronza sempre la frase “come sarebbe bello ritornarci”, ma tutto questo si realizza solo a settembre 2018. Prendo l’iniziativa e vado a fare la mia prima lezione di prova. Era un periodo di duri cambiamenti per me, in cui volevo ricostruirmi, fortificarmi, riprendere in mano la mia vita. Già dalla prima lezione non ho dubbi: voglio continuare, senza esitare.” Qui mi piace”, penso. Oltre al lavoro fisico, del quale avevo bisogno per equilibrare la mia mente e la mia energia, il modo in cui vedevo e vedo lavorare in particolare il M° Maio mi convince sempre di più. Un percorso spirituale oltre che fisico, del tutto in linea con la mia fede buddista, molto più di uno sport. Una disciplina fatta di rispetto, di salute, dignità (Osu), di meditazione (Mokuso), e, prima di tutto, fatta di sforzi per migliorare il proprio carattere (“Jinkaku kansei ni tsutomuru koto”). Molte volte mi sono scontrata con

un mio forte limite, che mi provoca sofferenza tutt'oggi: la ricerca costante della perfezione. E, di conseguenza, l'autodistruzione. Ricordo una lezione in particolare, l'ultima da cintura bianca: ci stavamo esercitando su una tecnica che io non riuscivo a fare. All'ennesimo tentativo scoppio a piangere, nella mia mente solo insulti alla mia persona. Ricordo il tatto con cui il M° Giovanni e il M° Luigi affrontarono la cosa. Rimasi sconcertata. Appena mi videro piangere, facemmo il saluto, come da chiusura di una lezione, di un capitolo, e poi, ricominciammo. Da questo episodio ho imparato piano piano ad accettare i miei errori, ad accettare che non sono perfetta e, soprattutto, in Dojo ho sperimentato la gioia nel provare e riprovare una tecnica difficile, magari anche cento volte, mille, per tutta la vita, ma col sorriso sulle labbra.

Non ringrazierò mai abbastanza i miei M° Giovanni e Luigi, Anthes e Francesco, e tutti i miei compagni di Karate: tra tutti noi c'è una profonda stima e un incoraggiamento reciproco. E, infine, ma non per minore importanza, ora inizio ad essere soddisfatta della mia forma fisica, e dei miei quadricipiti magari un po' grandi e molto muscolosi: porto con me i risultati del Kiba Dachi!!

4.3. *Elaborato di Esposito Pasquale, 12 luglio 2019*

Ho iniziato a praticare Karate Shotokan nel boom del Karate, quando erano in proiezione nelle sale cinematografiche i vari film di Karate Kid e le palestre di Karate erano innumerevoli e tutte piene. Ho sempre praticato lo stile Shotokan sia quello classico che sportivo, mai Karate Jutsu che ho iniziato solo con il Sensei Maio. Avendo iniziato in quell'epoca, sono abituato a metodi un pochino differenti, ma mi sto impegnando al massimo e ora, grazie al Sensei, sto veramente capendo il vero spirito del Budo. Ho avuto parecchi maestri tra cui Sensei Sergio Milone, Roberto De Cesare, Antonio Bracciante, Vincenzo La Penta. Tutti bravi maestri. Fu proprio in questi anni (erano gli anni 80) che conobbi, in uno di questi *Dojo* che frequentavo, l'illustre Shian Giovanni Maio. Allora già feci qualche allenamento

con lui e notai che il suo metodo era vero Karate. Successivamente per un lungo periodo non ho praticato perché ho sofferto un po' di depressione, ma, da qualche anno e dietro suggerimento del mio psichiatra, ho ripreso al Bushidokan. Ho scelto io Sensei Maio perché sapevo benissimo come praticasse il Karate: oltre che una persona seria, è un validissimo tecnico di questa disciplina che mi ha sempre affascinato.

In conclusione, devo dire che al Bushidokan mi trovo benissimo e intendo continuare lì il mio percorso spirituale.

4.4. *Elaborato di De Concilio Davide, 10 luglio 2019*

Il primo incontro con il mondo delle arti marziali l'ho avuto a 16 anni quando, insieme ad un caro amico, partecipai al mio primo allenamento di Karate guidato dal M° Momo Niang e dal M° Luigi Napoli presso la Palestra Olimpica. Di quel periodo ricordo anche un allenamento guidato dal M° Giovanni Maio, di cui però non capii la valenza per i motivi che esaminerò di seguito. Mi piaceva molto la preparazione fisica e il Kumite sportivo, ma non comprendevo il significato e l'utilità del Kata. La domanda che, costantemente, mi passava per la testa, tutte le volte che eseguivamo Kata, era: "A cosa serve assumere queste posizioni ed eseguire dei movimenti di cui, nel Kumite sportivo, non c'è neanche l'ombra? Non sarebbe meglio lasciare più tempo alla preparazione fisica e alla preparazione delle gare?". Nella mia mente il Karate era fondamentalmente sport, fatto di competizione ed agonismo. Il mio ego voleva essere nutrito e io cercavo disperatamente di soddisfarlo. La mia arroganza mi portò addirittura a pensare di volerlo e poterlo praticare a livello professionistico entrando in qualche gruppo sportivo delle forze armate. Questo finché non sono arrivato al quinto liceo, periodo in cui ho smesso di allenarmi per gli impegni incalzanti relativi allo studio. In seguito, ho abbandonato definitivamente "i sogni di gloria agonistica", portandomi dietro un rancore molto forte e ingiustificato verso il Karate.

La riscoperta e la rivalutazione del Karate-Do sono legate a doppio filo con una maturazione spirituale dalla quale non posso prescindere di scrivere: all'età di 19 anni, la mia vita, per quanto breve, ha avuto una rifioritura grazie alla recitazione di Nam Myoho Renge Kyo e alla Fede nel Buddismo di Nichiren Daishonin promosso dalla Soka Gakkai Internazionale. Diventando membro attivo di questa comunità, ho avuto modo di fare molte amicizie, tra cui il buon Anthes (Emiliano) con cui, molto spesso, mi sono ritrovato a rispolverare il discorso "arti marziali". Convinto dal suo entusiasmo, decisi di assistere ad un allenamento di Karate nella "palestra" dove si allenava insieme al M° Maio e al M° Aliberti (non avevo la minima idea di cosa fosse un "Dojo"). Assistendo all'allenamento guidato dal M° Maio, questa volta percepii una profondità e uno spessore umano che non avrei potuto percepire prima di quel momento. Mi fidai del mio istinto e decisi di rispolverare il "Kimono" (non sapevo che si chiamasse "Karate-Gi") e di partecipare agli allenamenti seguenti, nonostante fosse fine giugno/inizio luglio. Ho continuato fino ad oggi e continuerò a farlo. In un anno di esperienza al Bushidokan, ho iniziato a capire la valenza fisica, mentale e spirituale intrinseca all'esecuzione di un Kata. Ho incontrato concetti totalmente sconosciuti per me come "La regola del TonTon", "Il Kime", "Il Tanden", oltre all'esecuzione del saluto tradizionale, alla cerimonia del passaggio di cintura e all'importanza essenziale della figura del Maestro. Sto iniziando ad avere una nuova consapevolezza del mio corpo, delle mie possibilità e dei miei limiti. In sostanza, ho incontrato il Bushi-Do.

La cosa più importante fra tutte, è che ho iniziato a capire cosa mancasse alla mia esperienza passata: il Rei. Il Karate-Do inizia da un profondo rispetto verso se stessi, verso i propri compagni di allenamento e verso i Maestri per poi estendersi fuori dal Dojo. Questo rispetto si manifesta in vari modi che vanno dal dare il massimo durante gli allenamenti fino ai più piccoli gesti di attenzione e considerazione verso gli altri.

Provo profonda gratitudine verso ciascuno dei miei compagni di allenamento, verso il M° Aliberti e verso il M° Maio, perché ciascuno di voi, a suo modo, ha contribuito alla nascita di questa nuova consapevolezza: lo scopo è diventare umani, non campioni.

4.5. *Elaborato di Cioffi Francesco, 13 luglio 2019*

La mia prima esperienza nei confronti del Karate risale circa all'anno 2002, se la memoria non mi inganna. Iniziai a frequentare il corso presente tra le mura della Palestra Olimpica, seguito dal M° Mamadou Niang (conosciuto come Momo) e dal M° Luigi Aliberti, insieme a suo figlio Anthes (Emiliano) Aliberti. Non ricordo, purtroppo, cosa mi spinse ad intraprendere questo percorso, in tutta onestà. Non ricordo, per inciso, se la decisione di iniziare fu elaborata dal mio pensiero o se furono i miei genitori a darmi l'incipit per farmi provare qualcosa di diverso oltre il solito sedersi davanti ad una televisione e giocare con le console. Molto probabilmente, la seconda opzione è quella più gettonata. Per quanto mi potesse piacere l'idea di iniziare a praticare un'arte marziale, sicuramente la pigrizia ne faceva da padrona. Infondo, in quel periodo e quasi sicuramente, non sapevo nemmeno che cosa fosse davvero il Karate, se non il fatto che assomigliasse in qualche vago modo a quello che si vedeva nei film e nei cartoni dei bambini, quelli che davano ogni giorno in TV e a cui dedicavo davvero tanto del mio tempo libero. In ogni caso, me ne innamorai fin da subito. Avevo trovato qualcosa che superava la mia pigrizia a dismisura. Forse fui subito attratto dal sentire i primi termini in una lingua che, a quei tempi, ancora non sapevo esistesse. Mi spiegarono che, indistintamente, in ogni caso, quando bisognava salutare qualcuno, quando bisognava chiedere qualcosa era necessario rivolgersi con un "OSS!". Poco tempo dopo iniziai a capire come funzionasse la cosa, e da allora in poi, non ho più smesso di utilizzare questo termine, sia sul tatami che fuori. Credo che forse sia davvero la prima cosa che ho imparato dal karate, subito dopo il saluto. Il viaggio fu lungo, partivo dall'essere una cintura bianca che cercava di scimmiettare quello che vedeva fare agli altri. Iniziammo a fare i Kata, i Kumite ed i Kihon. Ricordo che, sin dall'epoca, non ero un amante dei Kumite, non ne ero assolutamente attratto. Forse un po' per paura di farmi male, un po' perché non era insita in me questa voglia di combattere. Quello che mi attraeva davvero erano (e sono tutt'ora) i Kata, anche se all'epoca non capivo esattamente a cosa servissero: l'idea di imparare qualcosa e poi ripeterla così come mi era stata trasmessa, mi faceva sentire bene. Finivamo lezione e, immediatamente, correvo a casa a ripetere tutto da zero, ancora

una volta. Come tutti i bambini, però, di tanto in tanto anche io ero affetto dalla sindrome del “oggi voglio restare a casa”, “oggi fanno kumite, non vado a lezione”. Forse davvero tanto, in realtà. Dopo alcuni mesi, iniziai a cambiare, erano più i giorni in cui non andavo a lezione che quelli in cui ero presente (davvero, non mi piaceva proprio fare kumite). Passarono gli anni, gli stage, le gare e gli esami che si susseguivano uno dietro l’altro, fino a farmi arrivare al grado di cintura blu nel 2008. Da quel momento in poi, iniziai a cambiare tutto. Il mio interesse non era più quello di una volta, non riuscivo più a capire cosa si facesse sul tatami e per quale ragione. Quali fossero i motivi dietro ogni singola cosa che si faceva durante gli allenamenti. Da lì, capii che non potevo più continuare così, senza contare i vari pensieri, le varie decisioni prese, la scuola e tutto il resto. Da quel momento, lasciai il karate. Ma non per sempre, sapevo che prima o poi sarei tornato. Poco tempo dopo (un paio di anni), iniziai ad avere il bisogno di capire perché avessi lasciato invece di continuare su quella strada, dovevo sapere cosa stessi cercando da me stesso e non sentirmi dire cosa volevano gli altri da me. Vi assicuro non è stato un pensiero breve, ci ho messo di tempo prima di capirlo. Così, ho iniziato a cercare di comprendere il tutto attraverso le informazioni che potevo assimilare attraverso libri, esperienze, internet e così via. Me ne innamorai nuovamente: tutta quella cultura, quella ricerca del gesto perfetto che ricopriva il fare giapponese, il pensiero e i lasciti dei maestri al futuro. Tutte cose che prima non avevo capito, non avevo minimamente collegato ai gesti ed al fare del Karate. In quel periodo, tra l’altro, avevo lasciato l’università per andare a vivere a Roma, dove seguivo vari corsi accademici, non strettamente correlati al Karate. Tornai a Salerno, alcuni anni dopo, finiti gli studi. Meno di due anni fa, decisi che era giunto il momento di ricominciare. Contattai il M° Luigi Aliberti che mi parlò del Bushidokan e del M° Giovanni Maio. La prima cosa che mi chiese fu quanto seriamente ero intenzionato a ricominciare. Gli dissi, semplicemente, che cercavo la risposta a questa domanda da quando avevo lasciato il corso all’olimpica. Due giorni dopo, ero di nuovo su di un tatami con indosso un Karate-gi più grande, una cintura blu e tanta, tanta voglia di andare avanti per scoprire ed assaporare tutto ciò che negli anni avevo perso o che non avevo saputo apprezzare o capire abbastanza. Grazie al M° Giovanni Maio, al M° Luigi Aliberti e a tutta la famiglia del

Bushidokan tutta questa ricerca continua a rinnovarsi giorno per giorno, facendomi scoprire in ogni istante sempre qualcosa che un attimo prima mi era ignara, sia a livello tecnico che teorico, ma soprattutto come valido insegnamento di vita. Ed è grazie a questa famiglia che, oggi, posso indossare la cintura che mi ritrovo.

4.6. *Elaborato di Aliberti Emiliano (detto Anthes), 13 luglio 2019*

Il mio Karate è iniziato per gioco. Avevo pochi anni (credo 5 o 6) quando, guardando sulle reti nazionali la serie “*Power Ranger*”, mi convinsi che avrei dovuto anche io imparare a tirare calci e pugni come i miei amati eroi. Chiesi quindi di essere iscritto ad una palestra di Tai kwan do, la disciplina che il mio personaggio preferito della serie praticava. Rimasi deluso quando seppi che vicino casa c’era solo un corso di Karate ma iniziai a praticarlo comunque (non che avessi tanta possibilità di scelta a quell’età). In effetti, più praticavo, più ne traevo piacere ed ottenni anche decenti risultati agonistici in gare di Kata. Fino alla cintura nera fu più o meno così, oscillavo tra capricci e pigrizia e momenti di vera dedizione, così come solo i bambini o i “matti”, nella loro naturale imprevedibilità, sono capaci di fare. Quando superai l’esame per cintura nera 1° Dan avevo 16 anni ed ero nel pieno della fase di passaggio dall’adolescenza alla maturità fisica. Il vulcano di energia che ero iniziò ad essere seriamente insoddisfatto del tipo di allenamento prettamente sportivo che mi veniva imposto. Inoltre, l’aspetto filosofico dell’arte, alla quale mi ero di fatto appassionato, non veniva preso molto in considerazione, così come dinamiche di allenamento reali come il *Bunkai* avanzato o il condizionamento. Più leggevo, più studiavo, più sentivo di non essere un karateka, o meglio, che non stavo facendo Karate. Ovviamente quando non c’è unità di intento tra maestro e discepolo, non si realizzerà molto. Iniziai a studiare i fondamenti di altre discipline da solo, partendo dai libri o in altre palestre (Ninjutsu, Jet-Kune Do, Muay thai, Iaido, Kenjutsu, Boxe, Pancrazio, Schema storica medievale e forse altro), eppure mi sentivo perennemente insoddisfatto. Credo che il picco di stress e frustrazione

del periodo si sia manifestato quando ad una gara di Kumite, affrontai un ragazzo che era seriamente veloce, ma innocuo in termini di efficacia (non parlo di controllo, ma di totale assenza di *Kime*). Eppure, stava vincendo, secondo quanto dettato dalle regole del Kumite sportivo. Cedendo il passo all'inferno che avevo dentro, alla terza ripresa del combattimento, approfittando della guardia bassa dell'avversario, dettata non da una reale capacità nel Karate ma dalla consapevolezza di essere protetto dalle regole del momento, assestai un gancio fortissimo sul viso del mio avversario mandandolo gambe all'aria. Ovviamente fui squalificato e ricevetti il biasimo del mio insegnante, ma al tempo non capivo, non vedevo e quindi dopo poco smisi di praticare Karate, spinto anche da una nascente "ossessione" per la musica che oramai si era presa quasi tutto il mio tempo. Avevo circa 21 anni e così è stato per i 10 anni successivi. Sembrerà non avere attinenza col Karate, ma ora spiegherò quanto sia stato importante per me diventare membro dell'Istituto Buddista italiano Soka Gakkai, la cui filosofia basata sulla "Creazione di valore" mi ha riportato agli studi fatti nel campo del Karate Do, riaccendendo quella fiamma che era debole ma non estinta. Sappiamo di come il Karate sia influenzato dalla cultura giapponese e cinese e, di conseguenza, dalle filosofie e religioni di quei luoghi, pur essendo comunque una disciplina che si adatta e si può innestare in forme di pensiero di matrice più occidentale. Studiare e praticare il Buddismo mi ha riportato a concetti quali "non dualità di mente e corpo", "Buddismo è vita quotidiana", del vivere nel presente, dell'importanza di avere un maestro che sono fondamentali nel Karate do, così come l'invocazione del *Dojo Kun*, del nome del Kata, della non separazione tra *Dojo* e vita fuori dal *Dojo*. Tutti elementi comuni e perfettamente inerenti alla Vita. Questo è anche il motivo per il quale i miei colleghi mi vedono alla fine dell'allenamento recitare il Daimoku del Sutra del Loto (Nam myoho renge kyo): è per ricordare a me stesso che ogni forma, tecnica e momento di concentrazione è dedicato alla mia rivoluzione umana ed al mio miglioramento e non al mio piccolo io fatto di arroganza, di sola mente o di solo corpo. La ripresa ha avuto per me un qualcosa di mistico. L'incontro tra mio padre ed il Maestro Maio è stato il segno definitivo che dovevo riprendere. Fin da subito, nel Bushidokan, ho potuto spegnere ogni pregiudizio riguardo al Karate e ho potuto praticarlo così come ho sempre desiderato, riscoprendo il valore del

Karate Do nella mia vita e la potenza devastante del Karate Jutsu. Ho anche fatto interiormente pace con i vecchi maestri, capendo che forse io non ero pronto, come credevo, a fare davvero Karate, che forse lo avrei usato davvero male se lo avessi seriamente appreso prima di oggi. Nonostante un problema di salute presente dalla nascita si sia infine aggravato, so che, con il giusto atteggiamento e la guida dei Maestri Maio ed Aliberti, potrò sicuramente continuare a praticare il Karate fino all'ultimo giorno in questa mia forma umana ed a portare l'umanità, la pace e l'armonia che si forgiavano nel *Dojo*, fuori, nel mondo di tutti i giorni.



3



³ Bushidokan Karate Club, Salerno, oggi

4.7. *Uke e Tori*

Prassi di ogni intervista è il gioco domanda-risposta; in questo senso è possibile fare un parallelo con la pratica del Kumite. Dopo aver ben allenato Kata e Kihon, il praticante di arti marziali affronta il Kumite, momento grazie al quale scopre l'effettiva valenza delle tecniche fino a quel momento studiate in "mancanza" di avversario. La parola "Kumite" è generalmente tradotta con il termine "combattimento", incompleto poiché tralascia un aspetto molto importante: essa si compone, infatti, di una prima parte "Kumi", mettere insieme e una seconda "Te", mano. Scopo dell'incontro con l'altro individuo non è, dunque, giungere a una vittoria/sconfitta, ma piuttosto la crescita di entrambi i partecipanti attraverso la sperimentazione ed il confronto. In questa fase, la figura del *Tori* (colui che esegue una tecnica) si relaziona a quella dell'*Uke* (colui che la riceve) in un momento dinamico in cui i ruoli possono scambiarsi.

Questo è ciò che è avvenuto nel corso del mio lavoro di ricerca, in cui è capitato che l'*Uke* (l'intervistato) mi abbia riposto le mie stesse domande: tu come hai iniziato? Perché?

Ammetto di aver iniziato "per sbaglio" o, almeno, per caso: il mio fidanzato conobbe il Sensei Giovanni Maio tramite un'associazione culturale che opera sul territorio, questi era in procinto di (ri)aprire un proprio *Dōjō* e gli propose di provare. A sua volta, lui lo propose a me. Io sono sempre stata per la non-violenza e, quindi, ho sempre visto le arti marziali come un qualcosa di molto lontano da me. Tuttavia, nel momento in cui mi pose la domanda, non essendomi mai approcciata a questo mondo, mi resi conto di non saperne assolutamente nulla: c'era in me solo il preconcetto che assimilava le arti marziali agli sport da combattimento e, di conseguenza, ad un qualcosa di violento. Decisi di andare a provare con l'intento di confermare i miei sospetti e convinta che sarei rientrata a casa ancora più sicura si trattasse di un'attività non adatta a me, al mio modo di essere e di pensare e non in linea con i miei principi; come è facilmente ipotizzabile, mi sono dovuta ricredere.

Con il Karate sei tu e te stesso, la pratica coinvolge non solo il fisico ma soprattutto la componente mentale: concentrazione, perseveranza, controllo, padronanza di sé. Mentre pratico io combatto me stessa. C'è sempre stata in me una voce a ripetermi "non ce la fai", "lascia stare"...ed io con il Karate combatto me stessa o, almeno, questa parte di me.

Non è un percorso facile né tantomeno veloce, ma il mio credo sia iniziato durante una delle primissime lezioni: eravamo intenti a ripetere il Kata *Heian Shodan* a specchio, a turno, uno per volta. Alla fine, toccò a me. Non ricordavo perfettamente la sequenza di posizioni e tecniche, ma il Sensei mi disse che l'unica cosa importante era che mi impegnassi al massimo delle mie possibilità. Mentre eseguivo il Kata, Sensei Giovanni mi "ricordò" che stavo praticando Karate: la tecnica doveva simulare un'azione reale e, di conseguenza, all'esterno, doveva essere percepito un certo intento nel movimento; chiunque mi avesse guardata avrebbe dovuto avvertire si trattasse di un combattimento vero. La mia tecnica, invece, sarebbe stata inefficace nel caso di aggressione effettiva: non c'era l'intenzione, mancava la convinzione. Mi fu consigliato di immaginare un avversario: "nulla di più sbagliato", pensai, "non userei mai una tecnica su qualcuno, immaginare di dover colpire una persona (seppur in modo simulato) non mi incentiva a compiere un gesto credibile". Forse il Sensei percepì i miei dubbi poiché mi chiese con chi immaginassi di battermi. Sembrò una domanda banale: l'avversario è colui che incontro per strada, probabilmente un uomo più grande e forte di me, che mi ha aggredito per farmi del male o nella speranza di ottenere qualcosa. Il Sensei mi rispose: "Ammesso sia così, perché il tuo pugno, il tuo *Oizuki*, lo tiri esattamente all'altezza del tuo stomaco? Con chi stai combattendo?" Da lì, iniziai a capire: il mio avversario è esattamente uguale a me perché non c'è nessun altro. Quel pugno ha iniziato a poter essere definito un "vero" *Oizuki* nel momento in cui io, dall'altra parte, ho visto me stessa. Il Karate mi ha dato fiducia nelle mie possibilità, mi ha aiutato non a zittire, ma a non dare ascolto a quella vocina che sussurra nella mia testa "non ce la fai, non puoi farcela, che ti impegni a fare, non provarci neanche perché rimarrai delusa, sai di non essere in grado". Il mio *Uke* mi sussurrava ed io buttavo la spugna, ed invece no! Il Karate mi ha insegnato che quella vocina ci sarà sempre, che la paura ci sarà sempre. Mi ha fatto

capire che la paura, se controllata, è un bene; l'importante è che non sia lei a controllare me: il mio *Uke* non può e non deve bloccarmi e, anzi, a maggior ragione bisogna guardarlo negli occhi e colpirlo, perché si sbaglia. Il mio *Oizuki* è diventato forte da quando ho iniziato ad indirizzarlo contro me stessa, contro le mie paure: non può esistere nessun nemico peggiore di questo.

«Perciò dico: Conosci il nemico come conosci te stesso. In questo modo, potrai combattere centinaia di battaglie senza subire una sconfitta; se non conosci il nemico, ma conosci soltanto te stesso, le tue possibilità di vittoria saranno pari alle tue possibilità di sconfitta; se non conosci te stesso, e non conosci il tuo nemico, sii certo che ogni battaglia sarà per te fonte di pericolo gravissimo».⁴

⁴ Tzu S., *L'arte della guerra*, Baldini&Castoldi, Roma 2015

BIBLIOGRAFIA

Alabiso A., *I Samurai*, Newton Compton Editori, s.l. 2012

Arakaki K., *La potenza segreta del Karate di Okinawa. Principi e tecniche delle origini*, Edizioni Mediterranee, Roma 2006

Baiardi F., *Le armi da fuoco e l'arte della guerra in Giappone*, Soldiership Publishing, s.l. 2015

Bishop M., *Karatè di Okinawa. Maestri, stili e tecniche segrete*, Edizioni Mediterranee, Roma 1994

Calcavecchia A., *Glossario ovvero dizionario di arti marziali*, Publistampa Edizioni, Trento 2010

Caroli R., Gatti F., *Storia del Giappone*, Laterza, Bari 2004

Costa C., *Ju-jitsu. La Dolce Arte dalle origini al Mizu Ryu*, Edizioni Mediterranee, Roma 1999

Damasio A., *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano 1995

Damasio A., *Emozione e coscienza. Sentire ciò che accade*, Adelphi, Milano 2000

Davies R. J., Ikeno O., *La mente giapponese*, Meltemi Editore, Roma 2007

Di Marino S., Ghetti R., *Esercizi di karate. Le posizioni, gli spostamenti, le tecniche fondamentali, il combattimento, i kata*, De Vecchi Editore, s.l. 2010

Eid L., Invernizzi P. L., Topino V., *Karate giocando. La scoperta del proprio corpo attraverso il karate*, Carabà, s. l. 2010

Fromm E., *Avere o Essere?*, Mondadori, s.l. 2013

Funakoshi G., *Karate Dō. Il mio stile di vita*, Edizioni Mediterranee, Roma 1987

Funakoshi G., *Karate do nyumon. Il testo fondamentale del maestro*, Edizioni Mediterranee, Roma 1998

Funakoshi G., *Karate Jutsu. Gli insegnamenti del maestro*, Edizioni Mediterranee, Roma 2004

Funakoshi G., *I Venti Principi del Karate. L'eredità spirituale del Maestro*, Edizioni Mediterranee, Roma 2010

Funakoshi G., *Il sogno del Karate*, Edizioni Mediterranee, Roma 2017

Henshall K., *Storia del Giappone*, Edizioni Mondadori, s.l. 2017

Lind W., *Budo. La via spirituale delle arti marziali*, Edizioni Mediterranee, Roma 1996

- Lind W., *Karate. I kata classici nell'insegnamento dei grandi maestri*, Edizioni Mediterranee, Roma 1998
- Maalouf A., *L'identità*, Bompiani, Milano 2005
- Mann J. K., *Il guerriero zen. Buddismo e arti marziali*, Edizioni Mediterranee, Roma 2019
- McCarthy P., *Bubishi. La bibbia del Karate*, Edizioni Mediterranee, Roma 2000
- McNab C., *Tecniche di addestramento militare. Tutti i segreti dei corpi speciali*, Edizioni Mediterranee, Roma 2003
- Montanari E., *Karate sconosciuto. La parte nascosta del Karate tradizionale*, Edizioni Mediterranee, Roma 1995
- Nagamine S., *L'essenza del Karate-do di Okinawa*, Edizioni Mediterranee, Roma 2002
- Nakayama M., *Karate kata heian 4*, Edizioni Mediterranee, Roma 1977
- Nakayama M., *Super Karate Vol.1*, Edizioni Mediterranee, Roma 1980
- Nakayama M., *Super Karate Vol.11*, Edizioni Mediterranee, Roma 1991
- Nitobe I., *Bushido. L'anima del Giappone*, Edizioni Mediterranee, Roma 2017
- Panatero M., Pecunia T., *Bushido per donne guerriere. Risveglia il samurai che c'è in te*, Feltrinelli, Milano 2018
- Ratti O., Westbrook A., *I segreti dei samurai. Le antiche tecniche marziali*, Edizioni Mediterranee, Roma 1977
- Remotti F., *Contro l'identità*, Laterza, Bari 2001
- Roedner S., *Il karate si pratica in silenzio (ma io non ci riesco)*, Lampi di stampa, Milano 2007
- Sasamori J., Warner G., *Kendo. La via della spada*, Edizioni Mediterranee, Roma 1994
- Sebastiani R., *Corporeità e vita emotiva*, Morlacchi Editore, Perugia 2008
- Tokitsu K., *Storia del Karate. La via della mano vuota*, Luni Editrice, Milano 2017
- Tsunetomo Y., *Hagakure: All'ombra delle foglie - Precetti per un Samurai*, Edizioni Mediterranee, s.l. 2010
- Tsunetomo Y., *Hagakure*, Edizioni Mondadori, s.l. 2019
- Tzu S., *L'arte della guerra*, Edizioni Mediterranee, Roma 2002
- Tzu S., *L'arte della guerra*, Baldini&Castoldi, Roma 2015

ALTRE FONTI

ARTICOLI SU RIVISTE

Roedner S., “Breve storia del Karate italiano”, *Yoi* 2018

Roedner S., “A piedi nudi tra i rovi l’alba del karate italiano”, *KarateDo Magazine* 2007

Noiret S., “Public History e storia pubblica nella rete”, *Ricerche storiche*, Mag./Dic. 2009

SITOGRAFIA

http://www.mushotoku.it/Index_uso.php?pubblica=Roedner/Intervista_Fassi.php

<https://aiph.hypotheses.org/3193>

<http://www.karatedomagazine.com>

<https://digilander.libero.it/DFabio/Cronologie/Pagina%20Web%20-%20Cronologia%20del%20Giappone/Cronologia%20del%20Giappone.htm>

<https://karate-blog.net/it/mente-corpo-Shin-gi-tai-unit%C3%A0-tecnica/>

<https://www.karate-do.it/>

<http://www.karateitalia.eu/index.php/eventi/3-prova-2>

<http://www.studioshirai.org/blog/portfolio-item/lo-stile-shotokan/>