

Elenchiamo le caratteristiche del Metodo e dello Stile:

- Il karate che intendiamo proporre ricalca le tecniche fondamentali ed i Kata del karate, ma lo interpreta in modo innovativo.
- La preparazione fisica è costituita da ginnastica individuale o a coppie su base aerobica od anaerobica, che mira a sviluppare la muscolatura, rende elastici, veloci, mai rigidi.
- Le tecniche fondamentali sono insegnate in modo rigoroso ma vengono personalizzate alle caratteristiche di ogni praticante, che deve saper ottenere efficacia anche da imperfetta esecuzione. Esse possono essere eseguite come tecniche di definitiva efficacia (che non permette all'avversario di continuare) o come tecniche di interdizione e quindi non definitive ma sempre con gesti corretti.
- Tutte le tecniche possono essere eseguite con tre modalità: *formale*, *ideale* e *possibile*. Quando ci si muove secondo gli schemi classici del kata lo si fa in modo *formale*; esiste un modo *ideale* ergonomico per ottenere il massimo dell'efficacia; le stesse tecniche possono essere eseguite come *possibili* in base alla situazione, alla posizione e ai limiti fisici imposti sul momento. Nessun modo di fare viene considerato scorretto se non intacca l'integrità fisica; ogni tecnica può essere più o meno efficace e strategicamente valida ma le caratteristiche dell'individuo possono esaltare quello che viene considerato un errore formale.
- Le tecniche devono essere portate con precisione anatomica, con forza congrua, nel tempo giusto e questo è l'obbiettivo richiesto a tutti. Ciò può sofferire ad un' imperfetta esecuzione dovuta a impossibilità fisica.
- A tutti è richiesto progresso ed allenamento ma si tiene conto delle diverse motivazioni ed esigenze derivanti dall'età o dalla condizione fisica.
- L'uso di colpitori e protezioni è fondamento della preparazione per la salvaguardia da lesioni, per il dosaggio della forza, per la precisione.
- Gli atteggiamenti formali e rigidi nell'esecuzione delle tecniche fondamentali sono aborriti nell'allenamento, usati solo per il saluto e nulla hanno a che fare con l'atteggiamento del lottatore.
- Le posizioni marcatamente basse vengono tollerate come esercizio di incremento di resistenza e massa muscolare ma non vengono utilizzate in combattimento perché irrigidiscono. Esse costituiscono una importante discriminante tra le diverse età e condizioni fisiche dei praticanti.
- I kihon sono sempre ideati come possibile sequenza di combattimento e non come sequenza di tecniche base da ripetere ad oltranza. Pensiamo che il kihon debba preparare al kumite ed il kata allo stile. Le semplici sequenze in linea sono adatte agli stadi iniziali dell'apprendimento come esercizio di coordinazione ma non si può consigliare un praticante avanzato di eseguire kihon in linea retta e rigidamente e poi farlo combattere con stili da kata avanzato che esigono scioltezza, spazialità e specificità di movimento. Inoltre i kihon non possono essere lunghi o complessi perché diverrebbero dei kata. Anche i kihon devono essere eseguiti secondo lo stile di combattimento al quale introducono. I kihon sono una possibile interpretazione delle tecniche celate nei kata e quindi sono la esecuzione pratica degli schemi formali rappresentati nel kata. Per ciò i kihon devono essere eseguiti con lo stile del kata a cui si ispirano e interpretano.
- Quando un karateka si muove esegue sempre un kihon che fa riferimento ad un kata, ma mentre in questo tutte le tecniche fanno riferimento ad uno stile, nel kihon può esserci una sequenza che rappresenta l'insieme di più stili. Questo auspicabile atteggiamento porta ad un alto grado di abilità nel combattimento perché permette di variare prontamente lo stile ed il ritmo del combattimento.

- Si deduce che la pratica dei kihon avanzati deve avvenire dopo lo studio del kata da cui derivano e non come si è fatto per lungo tempo ponendoli prima senza connetterli al kata. La giusta sequenza per i principianti è: fondamentali-kihon di coordinazione-kata-kumite di base; per i gradi intermedi kata-kihon-kumite, per quanto riguarda la normale didattica da palestra, ma il praticante avanzato sa che gli stili del kata derivano dall'esperienza sul campo di combattimento e troverà aspetti rivelatori se ragionerà in termini di kumite-kihon- kata. Questa è la chiave logica di interpretazione del kata senza segreti.
- A questo proposito affermiamo definitivamente che non esistono tecniche segrete non trasmissibili in quanto particolarmente letali. Esistono solo applicazioni letali di tecniche normali che acquistano efficacia perché la forza generata è sufficiente a ledere.
- Da quanto detto finora si evince che non è sufficiente essere corretti nella posizione e nel gesto per generare forza contundente efficace. E' necessario avere anche controllo del tempo, determinazione, velocità, precisione, sensibilità. Qualcuno potrebbe essere un poco sgraziato ma possedere molte altre caratteristiche che lo rendono pericoloso. E' un'utopia pensare che tutti possano assumere le caratteristiche ideali del combattente perfetto senza mai combattere e soprattutto senza sentirne la necessità.
- Pensiamo che sia molto difficile motivare persone a praticare un'Arte Marziale per lungo tempo senza che colpiscano nulla e senza che ci sia bisogno di imparare una efficace difesa personale. La pratica del karate deve almeno portare all'autonoma difesa in caso di attacco alla persona, ma anche alla formazione della mentalità che impedisca ai più deboli di subire soprusi. E' innegabile che il karate è molto utile come mezzo di prevenzione dell'aggressività propria ed altrui e molto raramente porta i criminali ad una maggior pericolosità perché essi si rivelano prontamente per quello che sono fin dall'inizio e mal tollerano l'autodisciplina che i praticanti si impongono.
- Vogliamo affermare che è necessario colpire qualcosa quando ci si allena, altrimenti non si svilupperà alcuna delle doti sopra menzionate e la frustrazione si farà largo. Tirare tecniche all'aria è come giocare a tennis senza pallina. Vi è solo gesto senza dosaggio della forza, precisione, soddisfazione ed effetti. Pensate che frustrante è eseguire delle inutili finte quando le tecniche sono fuori misura. Che dire poi della muscolatura, come già accennato nella introduzione, che deve accelerare parti di corpo pesanti chili per poi richiamarli in un assetto perfetto coinvolgendo catene muscolari opposte. Poveri muscoli lombari. Facili interviste tra i praticanti hanno fatto emergere che il karate è meno traumatico degli sport di squadra ma a lungo termine le lesioni ortopediche non da contatto sono più numerose di altre discipline. Noi affermiamo che ciò deriva anche dall'uso improprio del kime , che non si può praticare contro l'aria come contrazione aggiunta allo sforzo fisico già in atto.
- Allora si rendono necessari il contatto, l'esecuzione non rigida, una forma soft di kime e se le tecniche sono a vuoto esse non debbono essere trattenute ma concatenate con altre che dissipino l'energia cinetica accumulata.
- Le tecniche portate ai colpitori dissipano l'energia nell'impatto ed hanno velocità e quindi forza adeguata alla resistenza dei tessuti che stanno colpendo altrimenti c'è dolore.
- Anche le tecniche di rottura (shiwari) sono utili per abituarsi ad esercitare la forza giusta su un certo materiale. Infatti si ricerca la rottura di supporti che non richiedono la forza massima ; qualsiasi spessore o resistenza è utile quando ci si deve abituare al giusto dosaggio dell'impatto. Non sono dunque gare di forza. Le

rotture massimali sono da riservare alle esibizioni, ammesso che se ne ravvisi una accettabile motivazione. A qualunque livello le tecniche di rottura sono utili per acquisire sensibilità e non per fare i calli alle mani. Chi esegue la tecnica deve conoscere le caratteristiche del materiale che colpisce per non incorrere in ridicoli fallimenti conseguenti all'ascolto di miti sulla generazione della forza in modi strani. Proprio le tecniche di rottura ci convincono che le leggi della fisica regnano sovrane in questo campo e che si deve imparare progressivamente ed in modo giusto, pena una frattura.

- Il kumite rispecchia quanto detto finora ed andrebbe eseguito con contatto, precisione, dosaggio. Solo così si impara la giusta distanza e la corretta forza da applicare, solo così si dissolvono le paure e si può imparare la difesa personale. Così si smette di subire attacchi difensivi violenti dopo aver portato un attacco forte ma fuori misura, che non è mai una minaccia. Il combattimento tradizionale è caratterizzato da monotonia delle tecniche; tutti i tipi di pugno portano una mano chiusa nello stesso punto e se dichiarato sappiamo anche a che altezza; lo stesso vale per almeno tre tipi di calci, ad essi si risponde con poche banali tecniche di difesa che come l'attacco partono da un'unica posizione di guardia (kamae). La minaccia di queste tecniche è irrisoria. Il Makotokai ispirandosi ai kata insegna più guardie, fa percorrere alle tecniche percorsi insoliti e risponde con modalità insolite. Vedremo tutto ciò nel capitolo specificatamente dedicato.
- Come non farsi del male con il contatto? E' necessario che tutti siano a conoscenza dei propri limiti e difetti fisici, poi si usano le protezioni fino a che non si è sviluppata una sufficiente abilità; sono concesse le scarpe utili anche per motivi igienici. L'uso di colpitori abitua al dosaggio della forza ed alla precisione. Vengono insegnate le conseguenze di colpi portate alle varie parti del corpo. Soprattutto vengono analizzati i sentimenti e le pulsioni che emergono dal subire o dare un colpo, perché è dalla reazione emotiva improvvisa che può scaturire un colpo senza controllo. La parola chiave è dunque *controllo* che viene progressivamente insegnato ed imparato. In ogni caso nessuno è obbligato a portare o subire colpi, chi non gradisce questo tipo di contatto si limita alle tecniche a vuoto ma senza kime e scatti improvvisi.