

KARATE DO

Sulla scia diretta del *tai chi chuan*, nel XVII secolo si sviluppa nell'isola di Okinawa, capitale dell'arcipelago delle Ryukyu, una particolare forma di combattimento a mani nude che verrà in seguito definita *Karate do* (“via della mano vuota” o “via della mano cinese”) dal maestro Gichin Funakoshi.

Il nome della disciplina è infatti relativamente giovane, soprattutto se confrontato con la sua origine più antica, così come la sua assimilazione al concetto tipicamente giapponese di *Do*. Per definire tale pratica di combattimento nei primi tempi si usavano diverse definizioni, tutte per altro indicanti il contenuto della pratica più che un eventuale contesto filosofico di base. (faccio a questo proposito l'esempio del nome più diffuso in origine: *ti*, *to-de*, o *te-gumi*, termine che si rifà direttamente all'idea di scontro e di combattimento).

La condizione storica e politica in cui infatti si sviluppò quello che divenne poi il *karate do* rendeva difficile un approccio prima filosofico che pratico: nel XVII secolo in seguito agli “editti sulle armi” di Sho Shin e poi della casata dei Satsuma, fu vietato agli abitanti delle isole Ryukyu di portare lame col fine di stroncare sul nascere ogni rischio di insurrezione in un popolo di per sé irrequieto e indipendentista come quello di Okinawa¹. Furono questi presupposti, sommati alle angherie cui i cittadini erano sottoposti da parte dei samurai della zona, a spingere i maestri dell'isola che avevano ereditato delle pratiche marziali (e di benessere) da mercanti o viaggiatori cinesi, a elaborarne delle evoluzioni atte a difendersi non solo dalle mani nude, ma anche dalle temibili *katana*. A questo proposito si può notare la presenza di una serie di pratiche di difesa personale basate sull'utilizzo marziale di attrezzi da lavoro quali il ventilabro per il riso (il famoso *nunchaku*) o il remo. Non bisogna tuttavia enfatizzare troppo il fascino che può generare uno stile di difesa personale generato da un editto opprimente nei confronti di una popolazione: come già detto tali arti *emersero* nel periodo di crisi e si svilupparono in una certa direzione proprio a causa di tali crisi, ma è certificato storicamente che presso le famiglie nobili di Okinawa fossero già presenti delle tecniche simili importate quasi certamente dalla Cina. Tale origine è a maggior ragione confermata dalle informazioni storico-economiche di Okinawa che vedevano l'intero arcipelago delle Ryukyu in commercio

¹ Circa gli aspetti storici e tecnici che esulano dal discorso, si veda M. BISHOP, *Karate di Okinawa*, tr. di L. Primiani, a cura di B. Ballardini, Mediterranee, Roma, 1994.

con la Cina da molti anni: era facile dunque che tramite questi viaggi ci fosse stato uno scambio di “informazioni” relative all'ambito marziale.

Determinate dunque le origini di questa arte da combattimento è possibile riconoscere in essa molti punti in comune con la più antica arte del *tai chi chuan*, come la ricerca della perfezione formale e lo studio della postura tramite la consapevolezza dello spostamento del peso: tutto questo tipo di “ricerche”² personali e interiori sono argomento di alcune sequenze formali di tecniche denominate *kata*, e sono di importanza fondamentale per ogni pratica estetica in Giappone³.

Il *kata* dunque è uno dei punti di partenza e di arrivo del *karateka*: è la memoria lasciata dai precedenti maestri ai loro successori sotto forma di bagaglio tecnico strategico e ginnico; in esso si trovano tecniche base o avanzate, ma anche particolari suggerimenti su come sviluppare la forza fisica esterna (intesa in senso muscolare) e interna (il *ki*⁴) tramite la postura, la respirazione e la focalizzazione dell'attenzione.

Si può notare facilmente l'affinità che questa pratica ha fino a questo punto col *tai chi chuan*, tanto da far pensare che l'unica differenza sia nella velocità con cui si portano le tecniche. Non bisogna tuttavia dimenticarsi dell'origine stessa del *karate do* nel difficile contesto di Okinawa: per quanto infatti tali pratiche fossero presenti prima degli editti sulle armi, fu solo dopo che questi furono effettivamente emanati che esse vennero diffuse maggiormente, plasmandosi e adattandosi al fisico degli abitanti dell'isola ed alla difficile situazione cui dovevano far fronte. Pur con un bagaglio filosofico già formato e consolidato insomma, fu nella sua messa in pratica contro avversari in condizione di netto vantaggio che il *karate do* (o meglio il *ti*) si costituì nella sua natura più profonda, quella del combattimento.

Se si guarda al *tai chi chuan* come forma di difesa personale, pur affermando la natura micidiale dell'arte, si percepisce in essa e nei suoi movimenti la filosofia che esso sottende: quella della cedevolezza e del rifiuto dello scontro, basato sul principio taoista del “non- agire”⁵; nel *karate do* tale possibilità è scartata a priori in quanto verosimilmente nessun individuo andrebbe a ricercare uno scontro con un altro

2 Il termine “ricerca” deve essere sempre usato con cautela quando ci si riferisca a pratiche corporee orientali, in quanto esso fa riferimento in modo troppo stretto all'universo mentale. In Oriente e particolarmente in Giappone, l'esagerata attenzione mentale è considerata in un certo grado dannosa: obiettivo della pratica è di arrivare ad una tale coscienza del proprio corpo da lasciare agire quest'ultimo senza dover più concentrarsi con la mente sulla tecnica.

3 Tutte le arti estetiche come la cerimonia del tè, l'arte della cura del Bonsai, e molte altre, hanno dei precisi *kata* da eseguire correttamente.

4 Il *ki* può essere considerato la traduzione giapponese del termine cinese *qi* di cui si è già detto, pur mantenendo delle sfumature particolari del pensiero nipponico.

armato di *katana*. Se il *karateka* si trovava a dover combattere insomma era perchè non c'era alternativa. Questo tipo di situazione porta ad alcune riflessioni sull'atteggiamento che il praticante era portato ad avere nei confronti dell'altro da sè: non era possibile affrontare un combattimento in modo rilassato, e difficile era anche riuscire a mantenere la mente quieta, sebbene quest'ultimo fosse il primo obiettivo da raggiungere per restare lucidi in una situazione di crisi. Una volta iniziato il combattimento esso doveva portare ad un unico esito: quello della sopravvivenza, spesso a scapito di quella dell'altro.

Come è possibile dunque ricercare in una situazione così tesa un lato estetico in una pratica che per sua natura, così come il suo corrispettivo occidentale, deve essere letale?

La risposta a tale domanda è probabilmente da ricercarsi nella sua origine cinese e nella presenza di tale arte nell'isola ben prima che ve ne fosse la necessità effettiva: in pratica nell'allenamento e nella preparazione fisica e mentale dei praticanti dell'antico *karate do* di Okinawa.

Come si è già affermato nella sezione sul *tai chi chuan*, una serie di applicazioni giustapposte non basta a creare una persona che possa essere definita esperta o maestra di un'arte da combattimento: senza la preparazione tecnica, mentale e anche fisica⁶, nessuna pratica potrà essere considerata efficace sul serio, e se lo sarà non sarà per merito dell'arte stessa, ma per il talento o la capacità del singolo.

“Allo scadere dei trent'anni ho riflettuto sulla mia vita passata e ne ho concluso che le mie vittorie non erano dovute alla piena padronanza dei segreti dell'Arte: forse avevo per essa una predisposizione naturale, (...). Allora ho cercato di raggiungere una conoscenza più profonda e, dedicandomi giorno e notte, ho realizzato in me stesso l'essenza di Heiho all'età di cinquant'anni.”⁷

In questo passaggio del prologo del libro dei 5 anelli, il maestro di spada

5 Uno dei principi fondanti della pratica taoista è quello dell' "azione vuota" o della "non azione" espressa dal termine cinese "wu wei". Nella visione taoista l'azione ha un ruolo negativo in quanto spesso si contrappone al giusto corso delle cose determinato dal *Dao*. Non agire, o meglio, agire conformemente alla legge della Natura, permette di non disperdere il proprio *qi*, permettendo il giusto, in quanto naturale, corso degli eventi.

6 E' necessario in questo caso distinguere tra l'idea di "preparazione fisica" Occidentale e Orientale: la prima infatti si riferisce prevalentemente all'universo muscolare e osseo; la seconda aggiunge a ciò una considerazione del fisico più strettamente legata all'ambito anche spirituale, operando una preparazione atletica basata su movimenti che rinforzino non solo la muscolatura, ma anche il *qi*, che, come si è visto, ha una forte influenza sul lato spirituale del soggetto.

7 M. MUSASHI, *Il libro dei cinque anelli*, tr. di C. Barioli, Milano, Mondadori, 1993, p. 40.

Musashi Myamoto riassume in poche parole l'essenza di quello che in seguito sarebbe diventato il *Bu-do*, la via delle armi giapponesi. Il riferimento alla pratica del *karate do* è più evidente di quello che possa sembrare in un primo tempo: come nel caso dell'arte della spada, anche nel *karate do*, come in ogni arte da combattimento si possono ottenere delle vittorie pur senza esserne effettivamente meritevoli; per essere considerati davvero maestri di un'arte è necessario averne la completa padronanza e conoscenza e questo può avvenire solo con un lungo e disciplinato addestramento della totalità della persona. L'addestramento non deve essere solo relativo alla pratica marziale ma, perchè esso possa essere effettivamente efficace, deve investire tutto il soggetto e la sua vita, per permettergli di affrontare e vincere tutti gli avversari che la vita stessa gli potrà presentare, di qualsiasi natura essi siano. Il *kata*, come già visto, nel suo continuo insegnamento e ricerca di perfezione esterna e quindi interna, risulta un momento fondamentale di questa effettiva “esperienza spirituale”, ma non può essere l'unico.

Il combattimento (o *kumi te*), l'origine stessa della pratica del *karate do* di Okinawa sarà l'esperienza più significativa e forte che il *karateka* potrà avere per poter operare una vera e propria “revisione di se stesso”, migliorando come allievo e come persona.

“Combattendo ci si immerge nei problemi dell'ego, ma non in un modo qualsiasi. Per esempio, chi si accanisce a vincere è spinto dalla volontà di dominare gli altri per affermare se stesso; se questa stessa volontà lo porta a entrare nella logica del budo, scoprirà, paradossalmente, che in combattimento questa volontà di dominio può realizzarsi solo cancellando se stessa.”⁸

Questa contraddizione, questo effettivo “conflitto” più interno che esterno porta alla già citata “revisione di sè”: se il *kata* porta il singolo a perfezionarsi esternamente per poi farlo internamente, il combattimento permette tramite un'esperienza decisamente esterna di accedere ai propri conflitti interiori, ad accettare i propri limiti, valorizzando le proprie qualità senza attaccarsi alle false immagini di se stessi che spesso si creano nella parte inconscia dell'individuo. Queste false immagini sono infatti il primo nemico da sconfiggere per chi si approcci al *karate do*, poiché costituiscono il limite che è necessario riconoscere e in seguito superare per

8 K. TOKITSU, *Il ki e il senso del combattimento*, tr. di G. Caviglione, Milano, Luni, 2000, p. 53.

migliorare la propria arte. Paradossalmente per vincere tali falsi miti su se stessi, è quasi necessaria una sconfitta sul campo. Perdendo un incontro infatti e accettando il fatto come tale, si ha la possibilità di riconoscere i propri errori e quindi correggerli; questa abitudine all'autocritica dovrebbe teoricamente portare al medesimo atteggiamento nei confronti di ogni lato della vita del soggetto. Purtroppo spesso questo non può accadere senza una guida, un maestro che sia in grado di mettere, anche brutalmente, l'allievo di fronte alla realtà. Chi non fosse in grado di riconoscere la realtà delle cose, infatti non sarà mai in grado di migliorare la sua arte, di progredire nella Via, di diventare maestro di se stesso o di altri.

“La vera Via della spada consiste nel combattere e vincere e null'altro.”⁹

Ancora una volta il maestro Musashi Miyamoto ci permette di capire con una frase lapidaria quanto sconvolgente come la sincerità di intenti e la capacità di vedere le cose per quelle che sono sia la sola strada per il progresso spirituale. Pur risultando magari ovvia, la frase riportata permette non solo al praticante di spada, ma di ogni disciplina da combattimento, di non disperdere l'attenzione in giustificazioni e alibi che allontanano la mente e lo spirito dall'arte a cui si fa riferimento: se si pratica il *karate do* e non si è in grado di difendersi, allora non si è dei buoni *karateka*. Questo atteggiamento non deve portare però ad una considerazione errata e immorale delle arti marziali denominate “esterne”: la frase di Musashi infatti, come tutto il suo libro, è carica di moralità, anche se in un senso differente da quello comune. Nelle pratiche marziali che vogliono definirsi arti infatti, la moralità non deve essere inserita a posteriori per regolamentarne i comportamenti, come avviene ad esempio negli sport, ma deve scaturire dalla pratica stessa:

“Questa realtà è mascherata dalla forma dello sport, dall'alibi dello sfogo.[...] L'applicazione di queste tecniche è posta sotto la responsabilità individuale. In Occidente, la tecnica di combattimento ha per l'appunto lo statuto di una tecnica, quindi di uno strumento neutro. Di conseguenza essa non include una morale-la morale viene aggiunta a posteriori.

La particolarità del budo giapponese [...]è invece quella di includere un significato morale nella qualità tecnica. Insomma perchè l'effetto sia garantito, la morale o l'etica delle arti marziali deve conseguire direttamente dal corpo e dalla pratica

⁹ M. MUSASHI, *op. cit.*, p. 114.

tecnica.”¹⁰

La sincerità a cui si è inequivocabilmente portati dal combattimento non può che generare moralità nel praticante di *karate do*. L'altro da sé in questo modo non è più visto unicamente come un nemico da eliminare definitivamente, ma diventa un'occasione per migliorare se stessi e l'altro al contempo: si diventa contemporaneamente allievo e maestro, accettando le critiche e imparando a “prendersi cura” dell'altro. Tale situazione ottimale, ovviamente, si può presentare, come detto sopra, solo nel momento della preparazione e dell'allenamento nel *dojo* in cui, con l'unità d'intenti di migliorare sempre di più, ogni singolo praticante elimina da sé l'orgoglio di un ego molto forte che impedisce di accettare che qualcuno sia più forte. La sincerità e l'accettazione di sé portano ad una progressione dell'individuo in senso assoluto, permettendogli di affrontare ogni situazione della vita con coscienza e pienezza spirituale.

“Se praticate il combattimento avendo sviluppato la sensibilità al ki e facendovi guidare dal ki, potrete condurlo in modo efficace e sensibile. Nello stesso tempo aprirete la vostra sensibilità a ciò che avviene in voi stessi. Sentirete allora, concretamente, che vi accordate con il ki di tutto ciò che vi circonda. Questo vi farà percepire quello che c'è di negativo nell'odio, vi insegnerà a vincere la paura e a non lasciarvi impastoiare dal desiderio. In questo senso possiamo dire che il ki racchiude una morale, ma essa si situa al di là della morale sociale e religiosa, affonda le sue radici nella vostra esperienza.

Ormai la ricerca dell'efficacia in combattimento assume anche il senso dell'interiorizzazione di un'etica.”¹¹

Per quanto strano possa sembrare, tale atteggiamento nei confronti del *karate do* era presente anche quando la vita del singolo era effettivamente in pericolo, pur essendosi col tempo caricato di ulteriori significati. Se infatti non si era esperti non solo nella tecnica di difesa, ma anche nell'approccio con cui era necessario avvicinarsi allo scontro, difficilmente era possibile sopravvivere, a maggior ragione contro un avversario armato; solo con una forte consapevolezza delle proprie capacità, con un forte spirito e una mente libera di dubbi si poteva combattere e vincere.

10 K. TOKITSU, *op. cit.*, p. 8.

11 K. TOKITSU, *op. cit.*, pp. 97-98.

“Sotto la spada che si alza
trovi la paura dell'inferno;
ma va oltre, al di là
e troverai la Pura Terra.”¹²

¹² M. MYAMOTO, *op. cit.*, p. 91.