



IL KARATE
GO JU AMERICANO

DALLE ORIGINI DELLE ARTI MARZIALI AD OGGI

In ogni parte del Mondo, sotto ogni latitudine, è nata un' Arte Marziale; ogni popolo prescindendo o meno dall' uso delle armi, ha ideato, sviluppato e adattato alle proprie esigenze delle tecniche guerresche in cui, anticamente, bravura equivaleva a sopravvivenza. I paesi con clima freddo, i cui abitanti erano ricoperti di vestiti pesanti e quindi insensibili ai colpi ed impacciati nei movimenti, hanno prodotto tecniche di corpo a corpo in cui non si colpisce l' avversario, ma lo si afferra e lo si scaraventa a terra immobilizzandolo; i paesi con temperature miti, i cui abitanti non avevano il corpo protetto da vestiti pesanti e che quindi potevano muoversi con facilità hanno prodotto tecniche di "atemi", cioè colpi.

La vecchia Europa ha così visto nascere la Glima islandese (temibile lotta corpo a corpo), il pugilato inglese e le varie ramificazioni della boxe francese Savate. Nel bacino del Mediterraneo sono fiorite tecniche le cui gare avevano nientemeno che l' alloro di Olimpia; l' Italia ha contribuito allo sviluppo della lotta greco-romana e dell' antichissimo Pancrazio, una specie di pugilato in cui erano consentiti anche calci e strangolamenti e in cui eccelse proprio negli antichi Giochi Olimpici il crotoniate Milone.

La nostra penisola ha poi fatto nascere il Bastone Italiano ed il Coltello Italiano, un unico ed efficacissimo stile che cambia nome a seconda dell' arma usata riconoscibilissimo per avere l' arma in mano e la giacca o il mantello avvolto a mo' di scudo intorno al braccio più avanzato

In Africa hanno visto la luce la Lotta Animale, che imita il combattimento di vari animali, la Lotta Senegalese e la Capoeira, nata in Angola e poi trapiantata in Brasile. In America del Nord, recentissima è l' esplosione di sistemi nuovi come la Kick Boxing; nuovo è pure l' enigmatico Krav Maga, praticato dagli agenti segreti israeliani.

Spostandoci in Asia troviamo moltissime arti marziali tra le quali citiamo in Thailandia il Muay Thai; nelle Filippine l' Esercizio, una sapiente tecnica di coltello, in Cina il Kung Fu, in Vietnam il Viet Vo Dao, in Corea il Tae Kwon Do e in Giappone il Karate.

Per risalire alle origini del Karate vi sono due momenti fondamentali. Il primo è la costruzione, per volere dell'Imperatore e dei monaci di CHOU-CHING, del monastero SHAO-LIN (La giovane foresta) nella regione dell'Hunan, costruito sia per scopi militari, che per pratica spirituale. Per gli scopi militari vennero chiamati al monastero maestri d' arme come HENG-NGAI-CHANG e KUN-SUN-WEI, con il compito di addestrare i monaci nell' arte della guerra, fu grazie a questi maestri che il monastero divenne un grosso centro di arti marziali ed anche un posto di grandi commerci, per la presenza attenta e vigile dei monaci guerrieri. I commerci intorno al monastero fiorirono a tal punto, da far diventare la provincia una delle più ricche e sicure del regno. Questa ricchezza attirava anche bande di predoni, che però erano sempre fronteggiati con successo dai monaci. Queste bande provarono anche ad organizzarsi tra di loro per eliminare i monaci e distruggere il monastero, ma anche in queste occasioni i monaci riuscivano, senza molto spargimento di sangue, a mettere in fuga i predoni. Con questa impresa il monastero consolidò la sua fama, e grazie all' opera dell' imperatore HSIAO-WEN, il monastero si fortificò maggiormente e fu circondato da mura altissime. L'opera fu completata intorno all' anno 428 d.C. Ma fu proprio questa fortificazione che, offrendo ai monaci una maggiore sicurezza (infatti i monaci non avendo più l'assillo della continua difesa, si lasciarono andare alla sola meditazione, trascurando la preparazione fisica), diede luogo alla parabola discendente del monastero.

Il secondo momento è quando arriva in Cina un monaco missionario indiano che da solo e a piedi è venuto dalla lontana Madras (nel sud dell' India). Dice di chiamarsi Bodhidharma, (Ta Mo in cinese, Daruma in giapponese) figlio del re di Madras Juganda, 28° Patriarca Buddhista e seguace della Scuola Mahayana. Egli si allontanò dall'India alla morte del suo maestro Prajnatara perché aveva notato che il buddismo era divenuto una etica rituale ed aveva perso la sua connotazione di novità.

Si pretendeva di arrivare all' illuminazione attraverso l'osservanza pedissequa dei gesti di Buddha, quasi avessero una connotazione magica. Non vi era libertà di azione, ma si era ricaduti nello sterile muoversi attorno ad idee prefabbricate dall' uomo stesso. Buddha aveva insegnato la sua dottrina perché l' uomo si rendesse libero, ed ecco che l' uomo, avvalendosi di quella dottrina, si rendeva prigioniero del proprio mezzo di libertà.

Giunse nel 520 d.C. e fu subito ricevuto dall' imperatore Wu Di, ma rimase deluso dal buddismo praticato alla corte cinese. Non fu ben visto dall' Imperatore in quanto la dottrina propugnata da Bodhidharma, basata sull' uguaglianza degli uomini e sul rispetto assoluto della vita, era malvista presso la

Corte Imperiale. Non potendo essere allontanato dalla Corte, in quanto la sua figura era molto famosa, fu invitato a recarsi presso i Monasteri Shao Lin (Sho rin iin giapponese).

Egli fu il ventottesimo nella linea di successione e trasmise l'insegnamento di Buddha al cinese Eka e da allora la trasmissione continuò da un Patriarca ad un altro. Dal Patriarca Eno si ebbero due discepoli: Nangaku Egio e Seighen Gyoshi La tradizione vuole che a Shao Lin Bodhidarma abbia fondato una scuola impostata sulla meditazione: Dhyana in sanscrito, Ch'an in cinese, Zen in giapponese.

Insegnò inoltre ai monaci degli esercizi di respirazione (chi kung) e di ginnastica per fortificare il loro fisico, messo a dura prova da pesanti sedute meditative in zazen.

Il suo desiderio era quello di riportare agli antichi onori l'insegnamento buddista che a quei tempi, in Cina, attraversava una fase di declino e di tramandare le 18 verità, esercizio fisico chiamato poi le diciotto mani di Lohan, che secondo la tradizione era la mitologica arte marziale indiana detta Kalaripayt, nata nella notte dei tempi e prodigiosa, cioè quelle tecniche di mani e di piedi le quali erano alla base della sua arte marziale: il Vairatusti, forma di lotta senza armi adottata dalla casta nobile dei cavalieri, chiamati Ksatriya, della quale lui, quale figlio di re, ne faceva parte.

Per Bodhidarma le arti marziali (Wu-shu, ossia "arte della guerra") servivano come rafforzamento del corpo, ma servivano specialmente al perfezionamento personale e spirituale del praticante: Wu costituiva la virtù marziale.

Cominciò ben presto a fare proseliti, molti giovani monaci restano affascinati dalla forza e dalla costanza di questo nuovo venuto, cominciano a seguirlo, ad accettare i suoi consigli e a studiare il suo sistema di lotta ma anche di meditazione. A questo luogo e a questo monaco va riconosciuto il merito di essere stato l'epicentro del movimento religioso ZEN, e di tutte le arti marziali asiatiche, conosciute anche come il metodo di combattimento SHAO-LIN. Si può sintetizzare che il Kung-Fu di Shaolin è diviso in due scuole. Shaolin del nord e Shaolin del sud.

Queste due scuole ricorrono a cinque forme di base: il Dragone, il Serpente, la Gru, la Tigre, il Leopardo. Tradizionalmente si dice: "Piede del Nord, Pugno del Sud". La tradizione vorrebbe che Lo Shaolin del Nord si basi al 70% sulle tecniche di piede, mentre lo Shaolin del Sud farebbe appello al lavoro di pugno.

La realtà cinese è molto più complessa. È vero che gli stili del Sud fanno appello alle tecniche respiratorie e che nelle sue scuole i calci, vengono dati raramente al di sopra della cintura. Al contrario lo Shaolin del Nord comprende numerose tecniche di piede e calci. Ma la differenza tra i diversi stili, non è così evidente come lo vorrebbero alcuni. Esistono infatti centinaia di scuole differenti, e molte di queste scuole utilizzano le due tecniche insieme.

Ancora oggi lo Shaolin praticato dagli 80 monaci che risiedono al mitico "Tempio" rimane il più ampio e completo "Trattato" sul Kung-Fu universalmente riconosciuto. All'inizio del XIV secolo nell'isola di Okinawa (facente parte dell'arcipelago delle Ryukyu, gruppo di isole prospiciente il mar cinese orientale, che si stendono dal nord di Formosa sino al sud del Giappone) si formarono tre stati: Hokuzan (montagna del nord), Chuzan (montagna di centro) e Nanzan (montagna del sud). In questo periodo chiamato Sanzan (tre montagne) con l'introduzione del ferro nacquero numerosi conflitti interni all'isola, che ne portarono all'unificazione sotto un unico sovrano. In questo periodo venne instaurato uno stretto rapporto di vassallaggio con la Cina. Dopo l'unificazione dell'isola, era l'imperatore della Cina che designava ogni nuovo re di Okinawa. Questo stretto rapporto con la Cina ebbe un ruolo fondamentale nella nascita del karate, attraverso la diffusione dell'arte del combattimento dai nobili cinesi verso i nobili di Okinawa.

L'immagine del karate come arte del combattimento inventata da contadini privi di armi per lottare contro gli oppressori è priva di fondamento storico. Essa è il riflesso deformato di una evoluzione molto più complessa. Si ritiene che i primi abitanti di Okinawa non provenissero solo dalla Cina, ma anche dalle isole settentrionali del Giappone e dall'Asia meridionale. D'altra parte studi archeologici dimostrano che la penetrazione di culture diverse da quella cinese siano continuate sino al 300 a.c. Nel periodo in cui le Arti Marziali cominciarono a svilupparsi il popolo di Okinawa viveva in modo molto semplice sostenuto da una forma di agricoltura rozza, dalla pesca ed dallo sfruttamento delle conchiglie marine per l'artigianato e come monete di scambio. Tuttavia, le continue invasioni militari da parte del Giappone che durarono dal sesto al nono secolo D.C. stimolarono, per cause di forza maggiore, il popolo nativo ad organizzarsi in gruppi di villaggi comandati da singoli capi. Si crearono così, verso il 1340, tre regni rivali ed Okinawa si ritrovò disunita.

Dieci anni più tardi, il più grande di questi regni iniziò relazioni politiche ed amministrative con la Cina , relazioni che furono ufficializzate nel 1372 dallo stesso Imperatore cinese. Attraverso questa alleanza , gli abitanti di Okinawa , come del resto tutti i popoli vicini alla Cina , tranne i Giapponesi , mandavano delegazioni con regolari cadenze annuali verso la patria madre con tributi ed onori per l'Imperatore.

Alcuni nobili appartenenti a tali delegazioni avevano diritto a proseguire il loro cammino dalla costa fino alla corte imperiale . Alcuni giovani principi si iscrissero alle scuole create per studenti stranieri a Pechino dove poterono apprendere la cultura, l' arte e le scienze cinesi .In tal modo molti abitanti di Okinawa divennero ospiti abituali della capitale e della vita di corte in Cina, imparandone le tradizioni.

Nel 1429, dopo alcune guerre intestine di poco conto , Okinawa fu unita sotto un unico regno e nacque la sua prima dinastia (Sho). Fu questa la premessa del periodo d'oro della storia di Okinawa. Sorsero attività commerciali e si creò una rete di vie commerciali che si estese non solo verso il Giappone e la Cina , ma fino all' Indocina, la Thailandia, la Malesia, l' Indonesia, il Borneo e la Filippine. Okinawa divenne la Venezia d' Oriente, un grande nodo per la distribuzione di legname pregiato, spezie, incensi, corna di animali, avorio, stagno e zucchero provenienti dall'Asia Meridionale. Questi prodotti venivano scambiati con ceramiche d'arte , prodotti tessili , erbe medicinali e metalli preziosi da Giappone, Korea e Cina. I marinai ed i commercianti di Okinawa visitarono dunque non soltanto la Cina ed il Giappone, ma tutti i porti dell' Asia orientale, fattore che ebbe influenze estremamente importanti per lo sviluppo delle Arti Marziali e per la loro storia.Un altro fatto di assoluto rilievo storico in questo periodo fu la caduta della dinastia Sho , verso il 1470, che creò un periodo di turbolenza politica e caos che finì solamente con l'avvento della nuova dinastia, sempre Sho, nel 1477.

Il nuovo monarca, Sho Shin, dovette affrontare i nobili cavalieri della Guerra che erano saldamente protetti nei loro castelli lungo l'isola . Una delle prime norme introdotte dal monarca fu quella di bandire il trasporto d'armi da parte di chiunque, nobile o contadino. La seconda mossa del re fu quella di sequestrare tutte le armi del Paese e custodirle sotto sorveglianza continua nel proprio castello a Shuri. Infine ordinò a tutti i nobili, ora disarmati di andare a vivere vicino a lui nella capitale del Paese.

E' interessante notare come questa politica di disarmare e poi " spodestare" i nobili ribelli di Okinawa anticipa scelte analoghe fatte successivamente dal Giappone. Infatti le stesse norme furono presenti negli editti di spada di Toyotomi nel 1586 e negli ordini dello Shogun di Tokugawa dove tutti i Signori della Guerra dovettero raccogliersi attorno a lui nella capitale nel 1634.

E' un fatto, tuttavia, che lo Shogun non obbligasse, nonostante la natura intricata delle relazioni tra Cina e Giappone, gli abitanti di Okinawa ad interrompere le loro relazioni tributarie con la Cina.

Al contrario, lo Shogun forzava gli abitanti di Okinawa a mantenere una facciata di fedeltà assoluta verso i cinesi. Qualora fossero sopraggiunti diplomatici dalla terraferma , i sovrani giapponesi avrebbero nascosto se stessi e tutto ciò che potesse tradire la loro presenza sul territorio.

I contatti indiretti con la Cina, di cui i Giapponesi avevano bisogno, venivano dunque mantenuti attraverso Okinawa, anche se di fatto il benessere economico e l'indipendenza politica dell'isola di Okinawa dipendevano dal Giappone. Siamo nel 1609. Resta comunque il fatto che dopo il 1609 i giapponesi mantennero le regole che impedivano il possesso e l'uso di armi e la nobiltà isolana continuò a rimanere segregata nella città di Shuri. I Samurai giapponesi, peraltro, potevano trasportare armi anche ad Okinawa. Tale divieto esteso solo agli abitanti nativi dell' isola restò valido anche durante i periodi successivi. Quando il Re Sho Shin disarmò i nobili e li raccolse intorno a sé nella città di Shuri , si ritiene che sorsero due movimenti ad Okinawa.

Da una parte i nobili, che unendosi, impararono e svilupparono l'arte del combattimento a mano nuda (te), dall' altra parte, i contadini ed i pescatori che iniziarono a sviluppare l'uso di armi che nascevano dal loro mondo del lavoro. Falci, falcetti, bastoni per la mietitura e la pulitura delle sementi , briglie per cavalli e persino remi da barca divennero ben presto armi letali .Entrambe le nuove scuole , quella disarmata e quella armata , venivano praticate in massima segretezza e confinate nelle rispettive classi sociali. Il Te veniva praticato dai nobili della corte reale ed il Ryukyu bujitsu (Arte con armi di Ryukyu) crebbe tra la gente comune.Anche oggi , alcuni tra i maestri di karate più famosi , tra cui il più noto , Chotoku Kyan , erano e sono tuttora discendenti delle nobili famiglie della città di Shuri. La prima manifestazione , tramandataci , di arti marziali cinesi ad Okinawa risale al 1761.Ci sono anche alcune storie biografiche di

maestri del Te dell'epoca. Alcuni di questi maestri , compreso Chatan Yara hanno studiato in Cina , nella provincia di Fukien.

Un grande maestro cinese , Kusanku passò 6 anni ad Okinawa.

Durante il diciannovesimo secolo quest' arte iniziò a prendere il nome di T'ang-te o "Mano Cinese". Anche se l'arte veniva praticata in segretezza ed in luoghi lontani , di notte o alle prime luci dell'alba, nacquero 3 stili differenti nei 3 centri urbani vicini alla capitale.

Lo Shuri-te , arte sviluppata a Shuri,veniva praticata da Samurai della corte reale, mentre nella vicina Naha , porto di mare, ed a Tomari, nelle vicinanze di Shuri, la gente sviluppò i loro stili di Te.

Le differenze stilistiche probabilmente derivano da differenti influenze tradizionali della Cina .

Vi sono fatti che suggeriscono la nascita dello Shuri-te dall' arte del tempio di Shaolin, mentre il Naha-te incorpora tecniche più morbide, taoiste, che racchiudono molta attenzione verso la respirazione ed il controllo del Ki, la forza vitale, chiamato Chi in Cina. Il Tomari-te deriva da una fusione di entrambe gli stili precedenti.

E' importante notare come le città di Shuri, Naha e Tomari distino tra loro soltanto di pochi chilometri e che le differenze tra le loro arti di combattere fossero date da differenze di "enfasi" nelle varie pratiche più che di stile vero e proprio.Sotto tali differenze superficiali , metodi e principi di tutto il karate di Okinawa sono assoggettati alla stessa Arte di combattimento.

Alla fine del diciannovesimo secolo le scuole di karate ad Okinawa si divisero in due grandi correnti: "Shorin" e "Shorei" Le arti di Shuri e Tomari presero un unico nome di Shorin-ryu , che significa "la scuola del pino flessuoso" del maestro Anko Itosu mentre Naha-te divenne, all' interno della corrente Shorei, quel che ora si chiama Goju-ryu , "la scuola dura e morbida" sviluppata dal maestro Higaonna Kanryo. Lo Shorin-ryu si divide a sua volta in altre scuole che hanno lievi differenze tra loro.Il Goju-ryu è sempre rimasto stilisticamente unico. E' nata anche una tradizione ad Okinawa ed in Giappone dove entrambe gli stili sono stati mescolati assieme ed insegnati come stile unico. La più grande scuola che insegna questo metodo è la scuola giapponese Shito-ryu , portata avanti dal maestro Kenwa Mabuni.

Per tradizione si dice che lo Shorin-ryu sia uno stile più leggero e veloce rispetto al Goju-ryu e che le posizioni siano generalmente più naturali . I kata delle due scuole sono leggermente diversi: nel Goju-ryu i movimenti di braccia e gambe sono più circolari, con posizioni più basse e viene data grande enfasi alle tecniche di respirazione.

Attualmente i principali stili di karate, praticati in tutto il mondo, sono:

- Area Shorei: Goju Ryu e Shotokan

- Area Shorin: Shito Ryu e Wado Ryu

Facendo riferimento alla sua origine cinese, e scritto in ideogrammi la parola Karate aveva il significato di "mano cinese". Questi ideogrammi furono in seguito cambiati ottenendo il significato letterale "kara" = vuota "te" = mano dal maestro **Funakoshi Gichin** che, per primo nel 1922 su invito del Ministero dell'Educazione presentò il karate al pubblico giapponese ottenendo un enorme successo. Si deve allo stesso maestro, nel 1936 la creazione dello stile Shotokan (questo nome deriva da "Shoto", cioè il soprannome con cui veniva chiamato il maestro e "kan" il cui termine, in giapponese sta per sala o palestra, cioè la palestra in cui il maestro insegnava a Tokio).

Tra il 1922 e il 1930, oltre al maestro G. Funakoski vi furono altri grandi maestri ideatori di altri stili, essi sono:

Kenwa Mabuni - Giunto in Giappone nel 1926, si fermò ad Osaka per diffondere la sua arte ed il suo stile, cioè lo Shito-Ryu.

Chojun Miyagi - Visto che al nord e al centro del Giappone si erano installati già due grandi maestri, scese nel sud e precisamente nell'isola Kyushu, per diffondere il suo stile cioè il Goju Ryu.

Hironori Ohtsuka - Esperto ju-jutsuka dopo aver studiato cinque anni il karate con Funakoski, decise di staccarsene e di fondare una sua scuola che chiamerà Wado Ryu, cioè: via della pace.