

# I VENTI PRINCIPI DEL KARATE (*SHOTO NIJUKUN*) - Gichin Funakoshi

(commenti del M° Enzo Cellini – 21 settembre 2020)

## 1. Non dimenticare che il karate-do comincia e finisce con il saluto (rei)

nel karate-do il rispetto, la cortesia e la gentilezza sono imprescindibili. È necessario coltivare un senso di umile autostima che porta a rispettare se stessi e gli altri ed esclude ogni forma di scontro e attitudine a sottomettere e a dominare l'avversario.

## 2. Non c'è primo attacco nel karate

il karate è un metodo di autodifesa che prevede l'utilizzo di tecniche di difesa, le tecniche di attacco servono per studiare ed elaborare tecniche di difesa efficaci.

## 3. Il karate è dalla parte della giustizia

questo principio indica che il praticante diventa il guardiano della giustizia e della pace. Non esiste giustizia se non c'è pace e non c'è pace se non c'è giustizia. Purtroppo il senso della giustizia viene spesso confuso con l'idea di imporre la propria visione di giustizia e questo spesso genera la sopraffazione di coloro che non la pensano come noi. In questo modo non vengono rispettate le diversità e non potrà esserci pace e quindi neanche giustizia.

## 4. Conosci prima te stesso, poi gli altri

conoscere se stesso vuol dire esplorare dentro di sé per coltivare e instaurare la pace e l'armonia interiore. Soltanto in queste condizioni sarà possibile conoscere gli altri. Nel karate ci alleniamo per cambiare i nostri bisogni. **“Occupati di te stesso, il resto verrà da sé”**. (Gichin Funakoshi)

## 5. Lo spirito viene prima della tecnica

il karate è un percorso spirituale, che attraverso le tecniche di autodifesa personale esplora l'aggressività umana. È un metodo per comprendere da dove nasce l'aggressività e come trasformarla in cortesia e gentilezza verso gli altri. Il M° Egami distingueva l'allenamento del corpo **“renshu”** dall'allenamento dello spirito **“keiko”**. (Shigeru Egami – *The Heart of Karate-do* – a pag.23)

## 6. Sii sempre pronto ad aprire la mente (libera la mente)

il karate si realizza quando la mente è vuota e aperta per accogliere, silenziosa e calma, libera da ogni pensiero. In queste condizioni il corpo, la mente e lo spirito diventano un tutt'uno e si muoveranno insieme, rendendo qualsiasi azione efficace.

## 7. La disattenzione (la pigrizia) è causa di disgrazia

quando la mente non vive il momento presente, non ci permette di vedere la realtà vera: in queste condizioni siamo fragili e facilmente indotti a sottovalutare o a sopravvalutare le situazioni e questo genera disagi e danni. Vivere il “qui ed ora” è una delle condizioni indispensabili per realizzare il karate, come per vivere una vita sana.

## 8. Il karate si vive anche fuori dal dojo

nel karate la tecnica è il primo veicolo di comprensione, ma è una disciplina che passando per la tecnica la trascende, realizzandosi nella vita quotidiana attraverso il rapporto con gli altri.

## 9. Il karate si pratica tutta la vita

quando, attraverso anni di pratica, comprenderemo il significato dei venti principi del karate-do e scopriremo il senso profondo che il M° Funakoshi ha voluto dare al karate, comprendiamo i suoi benefici e non lo abbandoniamo più. La vita diventa allenamento e l'allenamento è vita.

**10. Applica lo spirito del karate a tutte le cose, lì è la sua ineffabile bellezza**

con questo principio Funakoshi esorta il praticante ad applicare a tutte le cose della vita quell'apertura mentale che il karate coltiva e accresce. Un'apertura che accoglie e non respinge, che insegna a muoversi con le cose che accadono e con le persone che si incontrano, senza scontrarsi e senza la necessità di imporre la propria volontà.

**11. Il karate è come l'acqua calda, occorre riscaldarla costantemente o si raffredda**

il dojo è il laboratorio di ricerca, la verifica quotidiana di quanto appreso nel dojo è la pratica che attraverso l'interazione costante con gli altri e l'osservazione dei propri comportamenti mantiene viva la disciplina e illumina giorno dopo giorno il percorso.

**12. Non pensare a vincere, pensa piuttosto a non perdere**

l'obiettivo del karate non è vincere contro l'avversario combattendo, ma vincere insieme al nemico senza combattere. Quando sentiamo il bisogno di combattere, abbiamo già perso.

**13. Cambia in funzione del tuo avversario**

nel karate è necessario annullare il proprio ego per diventare l'avversario, mettersi nei suoi panni ed essere così capaci di muoversi insieme a lui. ***"Provate ad armonizzarvi col movimento interiore del vostro partner. Comincerete allora a capire l'essenza stessa del Karate"***. (Tratto da "Bulletin du Murakami Kai" – 1988 - Intervista al M° Tetsuji Murakami)

**14. Il risultato di un combattimento dipende dal saper padroneggiare il pieno e il vuoto**

nel combattimento, dove l'aggressore si muove contro di noi, è necessario saper cogliere i vuoti nel ritmo dei suoi movimenti e riempirli con le nostre tecniche. Quando una mente vuota incontra un'altra mente vuota, l'accordo è inevitabile.

**15. Considera mani e piedi dell'avversario come spade**

non sottovalutare mai l'avversario.

**16. Quando esci dalla porta di casa, puoi trovarti di fronte a un milione di nemici**

affrontare un milione di nemici è come affrontarne uno soltanto. L'unico limite sta nelle nostre paure e nelle nostre insicurezze, che sono i nostri veri nemici più grandi.

**17. La guardia è per i principianti, la posizione naturale è per i praticanti esperti.**

il karate è la ricerca costante della naturalezza dei movimenti. ***"...lo zenkutsu è per i principianti, lo shizentai è per gli esperti"***. (Shigeru Egami)

**18. I kata vanno eseguiti correttamente; il combattimento è altra cosa**

i kata rappresentano il bagaglio tecnico e spirituale del karate e sono la sostanza stessa della disciplina. ***"Il Karate, dovrebbe essere praticato considerando il kata come metodo principale e il kumite come metodo di supporto."*** (Gichin Funakoshi – Karate-do Kyohan – pag. 211)

**19. Non dimenticare dove occorre usare o non usare la forza, rilassare o contrarre il corpo, applicare la lentezza o la velocità, in ogni tecnica.**

ad ogni tecnica occorre saper applicare la forza giusta e la velocità giusta. Nulla di più e nulla di meno. Sottovalutare o sopravvalutare le situazioni porta alla sconfitta

**20. Sii costantemente consapevole e sii sempre creativo**

Questo principio esorta il praticante ad essere costantemente consapevole del proprio comportamento e sforzarsi di raggiungere il punto più alto della disciplina attraverso la creatività, essenziale per il karate come per ogni altra forma d'arte. Il karate-do è la via del karate che da un mondo conflittuale porta verso un mondo di armonia. ***"Il ritmo del movimento del corpo è musica e le linee tracciate nello spazio sono un dipinto. E' arte e la sua tela è l'universo"*** (Shigeru Egami)

Il M° Funakoshi, dopo la sua esperienza di pratica Zen nel monastero Engaku-ji a Kamakura, nel 1929 coniò il nuovo nome per il suo metodo, da “mano cinese” a “mano vuota” *Karate-do*. Nel 1938 vennero pubblicati per la prima volta i suoi 20 Principi del karatedo.

Attraverso i 20 principi egli descrive l'evoluzione del karate verso il karate-do, un percorso che da un mondo conflittuale porta ad un mondo di armonia.

Il karate (jutsu) è un metodo di combattimento in cui le tecniche hanno come obiettivo il difendersi dominando e sottomettendo l'avversario, imponendo la propria volontà.

Il karate-do è invece un metodo per superare il combattimento, è un percorso spirituale dove l'aggressività viene elaborata, trasformata e sublimata verso il rispetto, la cortesia e la gentilezza e dove la tecnica non viene applicata “contro”, ma “insieme” all'altro, in modo morbido e pesante, alla incessante ricerca di un accordo attraverso l'armonia dei movimenti, guidati da uno stato d'animo calmo e deciso.

Il karate-do è anche un metodo per superare i propri limiti, le proprie insicurezze, e la sensazione di inadeguatezza e di incapacità. È un metodo per diventare più forti fisicamente ed aumentare la propria autostima.

È evidente che il karate (jutsu) ed il karate-do sono due metodi per interagire con gli altri e con la realtà molto diversi e con obiettivi diametralmente opposti. È importante che il praticante conosca questa differenza.

Nel karate la vittoria si realizza combattendo e prevalendo sull'altro e, in questo caso, chi è più preparato tecnicamente, più forte fisicamente e più aggressivo vince.

Nel karate-do si vince quando nessuno perde e quando si diventa capaci di muoversi insieme all'aggressore anticipando le sue intenzioni, la sua volontà di attacco (*sen sen no sen*).

La differenza tra karate e karate-do sta nel modo di affrontare la vita e le sue difficoltà. Nel primo metodo l'idea è: se vuoi vincere devi combattere (anche con te stesso). Nel secondo: incomincerai a vincere quando il bisogno di combattere si è trasformato in bisogno di trovare un accordo (innanzitutto con te stesso).

"Dominare/sottomettere" è una cosa, "gestire/governare" è un'altra. Se abbiamo bisogno di dominare l'aggressore, stiamo di fatto esprimendo un nostro disagio, causato dai nostri conflitti interiori e lo facciamo a scapito dell'aggressore.

Se la nostra mente è calma, non abbiamo alcun bisogno di dominare e sottomettere, perchè diventa sufficiente “gestire” l'aggressore e allora sapremo muoverci nel momento giusto per annullare gli effetti della sua azione e dissolvere la tensione. Lo stato mentale che ci conduce allo scontro è il nostro vero nemico ed è questa la condizione che determina le nostre sconfitte.

I 20 principi esprimono in forma chiara e sintetica il sogno del M° Funakoshi “*shoto*”. Egli intendeva divulgare un metodo che, attraverso l'apprendimento delle tecniche di difesa, potesse aiutare l'essere umano a migliorare il suo rapporto con se stesso e a convivere armonicamente con gli altri, con la natura e con l'universo.

Il karate del M° Funakoshi fonda le sue radici negli insegnamenti di Bodhidharma, monaco buddista Zen vissuto tra il V e il VI secolo d.C., il quale considerava la mente e il corpo inseparabili e che per primo introdusse, nel percorso spirituale per i suoi discepoli, l'allenamento del corpo e alcune tecniche di difesa. Egli riteneva che lo studio di queste tecniche fosse un supporto necessario al percorso di purificazione dello spirito e dell'appagamento dell'anima. *(vedi riferimenti: Gichin Funakoshi – Karate-do Kyohan - The Master Text – pag. 7)*

Il motivo per cui Bodhidharma, un religioso contrario ad ogni forma di violenza, scelse proprio le tecniche di difesa personale, sta nel fatto che il loro studio accende inevitabilmente i riflettori sull'aggressività umana, considerata dal Buddismo uno dei grandi mali da curare.

Con l'allenamento alle tecniche di difesa diventiamo gradualmente consapevoli della nostra aggressività, la osserviamo e la elaboriamo trasformandola attraverso un processo di consapevolezza del nostro corpo, che può rivelarsi un buon amico per noi perché non pensa! La mente, con i suoi pensieri ci confonde, ma il corpo è semplice e possiamo imparare a prendere nota del suo stato in ogni momento.

Durante l'allenamento mentre applichiamo una tecnica, possiamo immediatamente osservarne l'effetto che procura all'altro, ad esempio il dolore e una naturale reazione di irrigidimento e di opposizione se la forza che applichiamo è eccessiva. Possiamo allora tentare di diminuire la forza o la velocità, applicando soltanto quanto è necessario e sufficiente *(vedi principio n.19)* e constatare così che la reazione dell'altro cambia. Questo ci fa riflettere e ci fa capire che sono le nostre azioni a generare le reazioni degli altri e di conseguenza possiamo ottenere dagli altri reazioni diverse nei nostri confronti modificando noi stessi, i nostri bisogni e le nostre azioni.

Se applicassimo questa consapevolezza nella vita di tutti i giorni, ad esempio quando qualcuno si rivolge a noi in modo aggressivo, potremmo notare che la nostra reazione istintiva è di difesa e spesso si traduce in una reazione aggressiva anche da parte nostra. Quando però diventiamo consapevoli di questo processo, riconosciamo subito la "trappola" nella quale siamo caduti e siamo indotti a modificare quella sensazione negativa di disagio ormai tristemente nota. Possiamo per esempio provare a concentrarci sul respiro e rilassarci: in questo modo la nostra condizione è già cambiata e chi ci sta di fronte non la percepisce più come una minaccia. Attraverso la consapevolezza riusciamo a riconoscere la tensione che nasce dentro di noi e possiamo tentare di "lasciarla andare", dissolvendola. Il ridursi della nostra tensione influenzerà positivamente anche gli altri, indotti a rilassarsi, disinnescando così la spirale di aggressività. Questo percorso di consapevolezza ci conduce verso un intimo equilibrio e ci permette di intravedere un mondo parallelo migliore, che non sospettavamo esistesse; e se continuiamo ad esplorarlo, ci accorgiamo che molte tensioni dentro di noi ed intorno a noi svaniscono e che possiamo dare a noi stessi e al mondo un po' di pace in più.

## Aggressività umana

Alcuni ritengono che l'aggressività nell'uomo sia innata, altri invece che dipenda da fattori ambientali e relazionali. L'aggressività innata è quella presente anche nel regno animale, essa una aggressività benigna perché è al servizio della sopravvivenza dell'individuo e della conservazione della specie, e cessa quando viene a mancare il pericolo.

L'aggressività che nasce invece dal rapporto conflittuale che l'essere umano ha con se stesso, e di riflesso con i suoi simili, è specifica dell'uomo ed è assente nel mondo animale. Il rapporto conflittuale con se stessi è causato da una mente che non sa vivere nel presente, ma che rincorre ossessivamente i pensieri rivolti al passato o al futuro; questa condizione crea nell'uomo stress, stati di disagio e di malessere interiori che vengono spesso espressi all'esterno verso gli altri attraverso l'aggressività.

La mia esperienza di 70 anni di vita e di 50 anni di pratica di karate-do, mi ha insegnato che, a prescindere da cosa sia dovuta la nostra aggressività, è opportuno affrontare la questione per migliorare il nostro rapporto con l'ambiente e per evitare danni inevitabili a noi stessi ed agli altri, contribuendo così a migliorare le relazioni tra gli individui ed a diminuire le tensioni sociali.

La pratica del Egami Karate-do, coadiuvata da un percorso di meditazione Zen, mi ha permesso di comprendere che il modo migliore per affrontare un pericolo estremo consiste nel trasformare la propria aggressività in uno stato di calma e di lucidità, dove la mente resta imperturbabile e capace di guidare il corpo con movimenti minimi ed essenziali, eseguiti al momento giusto, al ritmo giusto e con la forza giusta, dosandola in quantità e velocità.

Alcuni ritengono che sia possibile controllare l'aggressività orientandola positivamente. Personalmente ritengo che cercare di controllare la propria aggressività sia come voler "ingabbiare la bestia", ottenendo esattamente il risultato opposto. Cercare di controllare la propria aggressività senza prima cambiare i propri bisogni porta ad un'apparente calma e ad un graduale aumento dell'aggressività stessa e ad un inesorabile processo auto lesivo.

L'aggressività va invece curata e lo possiamo fare attraverso la meditazione, che prevede un processo di consapevolezza interiore alla ricerca di un intimo equilibrio per trasformare i propri bisogni. È un cambiamento che, attraverso l'osservazione consapevole dei propri conflitti interiori e delle proprie reazioni, ci permette di analizzare le nostre tensioni e i nostri comportamenti e ci induce a migliorare ciò che non ci piace di noi stessi, ciò che ci procura malessere e tensioni. È un percorso che ci aiuta a trovare un accordo con noi stessi e ad accettarci per diventare autentici, genuini e finalmente naturali nei comportamenti e liberi dalle frustrazioni.

Il praticante del Egami Karate-do, durante il suo percorso, si accorge che per rendere efficaci le proprie tecniche ed in generale le proprie azioni è indispensabile elaborare progressivamente la propria aggressività perché la percepisce sempre più come una trappola dalla quale è necessario liberarsi, un macigno che non gli permette più di evolversi verso la vera armonia. È attraverso anni di rigoroso allenamento fisico e di meditazione seduta (zazen) e di meditazione in movimento (dozen) che sarà possibile uscire dalla spirale dell'aggressività, che confonde i nostri sensi e ci conduce verso combattimenti senza vincitori e inevitabili sconfitte.

Il M° Shigeru Egami ha indicato la strada verso l'Heiho (metodo della pace e dell'accordo interiore) per superare le proprie debolezze ed elaborare la propria aggressività trasformandola e sublimandola in cortesia e gentilezza.