

*Esami di Stato 2015-2016 – Tesina:**“La Via del Karate nel Giappone del dopoguerra”*

Il karate è un'arte marziale di difesa a mani nude di origine giapponese che fonda le sue radici più profonde nelle antiche arti marziali cinesi a partire dal '600. Arrivato in occidente solo a partire dalla seconda metà del XX secolo, si è largamente diffuso nel mondo intero; la sua caratteristica è quella di associare perfettamente modernità e tradizione.

Il nome "karate" ha un'origine particolare: in giapponese infatti, si scrive utilizzando la scrittura kanji (cioè degli ideogrammi), dove il legame tra carattere scritto e suono non è così diretto come nelle scritture fonetiche occidentali. Spesso infatti esistono diverse pronunce per lo stesso ideogramma e lo stesso suono può corrispondere a più ideogrammi. Il nome antico di "karate" era **"to de"** o **"to te"** ( 唐手 ) – la mano (de o te) della Cina (to) –. Nella lingua giapponese l'ideogramma **"to"** ( 唐 ) si pronuncia però anche **"kara"**, e all'inizio del XX secolo ha cominciato ad essere impiegata proprio quest'ultima pronuncia: **"kara te"** ( 唐手 ) – la mano (te) della Cina (kara) –.

L'uso della pronuncia "kara" permetteva di giocare poi su un doppio senso, dato che in giapponese il suono "kara" significa anche "vuoto", ma viene scritto con un altro ideogramma ( 空 ). Il cambiamento dell'ideogramma corrispondente al suono "kara" si spiega in due modi complementari: da una parte il nome "mano cinese" non andava molto d'accordo con il nazionalismo giapponese dell'epoca, dall'altra il termine "vuoto" nell'accezione del buddhismo zen conferisce una profondità maggiore.

Questa nuova forma, **"kara-te"** ( 空手 ) – la mano vuota – si è definitivamente diffusa negli anni '30 del '900.

Il termine **"karate dō"** ( **dō** = via) invece, si differenzia dal semplice "karate" in quanto indica la corretta interpretazione del karate ed il suo giusto impiego.

La Via del Karate è un percorso per il perfezionamento e il miglioramento della tecnica, poiché in tal modo si migliora anche se stessi. Il Karate-dō mira internamente ad allenare la mente e a sviluppare una coscienza chiara cosicché si possa affrontare sinceramente ed autenticamente anche il mondo esterno.

La mente e la tecnica devono divenire un'unica cosa nel karate-dō, il do, la via, è molto più della tecnica, più dell'arte: una via, un lento ed impegnativo cammino dell'essere verso la propria perfezione, il proprio compimento. Si deve superare lo sport, il fatto fisico e l'arte altrimenti si resta nel contingente, nell'incompiuto, nel superficiale. Il karate praticato solo

come sport ha come obiettivo la vittoria nella gara mentre il karate-dō quello di vittoria nella vita.

Il karate-dō si divide in vari stili, cioè in correnti di pensiero diverse che adottano metodi e tecniche differenti. Tra i vari stili, i più importanti sono il Goju-ryu, il Wado-ryu e lo Shotokan-ryu, che è lo stile che pratico.

All'origine di tutto il Karate-dō c'è in ogni caso la filosofia. Infatti la possibilità di interpretare al meglio gli insegnamenti del Karate-dō arriva solo dopo un attento studio della filosofia che ne è alla base.

Tutto il karate-dō si fonda sulle 5 regole del dōjō, cioè le 5 norme che un buon karateka deve rispettare nel dōjō (luogo in cui si trova a praticare il karate), e durante tutta la vita per vivere secondo i principi che il karate insegna. Nella nostra scuola di karate queste 5 regole vengono ripetute alla fine di ogni sessione di allenamento, prima del saluto al grande Shomeni (cioè il Maestro Funakoshi, il fondatore dello stile Shotokan), ai Maestri presenti nel dōjō e a tutti coloro che hanno partecipato. Segue una pausa, in cui ogni karateka viene invitato ad una profonda riflessione.

Le 5 regole del dōjō sono:

### **1. Il Karate è via per migliorare il carattere (Ricerca la perfezione del tuo carattere).**

Questa prima regola sottolinea l'importanza dell'equilibrio nell'uomo. L'esercizio marziale non coinvolge esclusivamente il corpo: il praticante deve osservare con spirito critico in tutte le situazioni quotidiane che ostacolano il perfezionamento di sé stesso e deve affrontare le asperità interiori con lo stesso vigore con cui intraprende l'esercizio fisico che gli consente di affrontare le difficoltà esterne, lo spirito vigile e analitico deve guidarlo in tutte le situazioni della vita: confusione, pregiudizio, presunzione, egoismo, sopravvalutazione di se stessi, ingiustizia, autocommiserazione e sentimenti incontrollati ostacolano il progresso sulla Via. Imparare a gestire la propria interiorità, al contrario, aiuta a raggiungere l'equilibrio e a vivere un'esperienza enormemente appagante, se per altro l'allenamento fisico, con l'avanzare degli anni, conosce necessariamente delle limitazioni, lo spirito, invece, deve e può essere perfezionato fino alla morte.

### **2. Il Karate è via di sincerità (Difendi le vie della verità).**

Questa regola si esprime nella condotta di vita dell'uomo e nella disponibilità a riconoscere il giusto rapporto tra se stessi e ciò che si ha attorno, presupposto fondamentale per costruire giuste e rette relazioni con le altre persone. Un rapporto proficuo si instaura solo se l'individuo è capace di contemperare le proprie pretese personali con la dedizione e

l'apertura verso gli altri, se questo equilibrio viene messo a repentaglio da un comportamento egoistico o superficiale, la comunicazione è soffocata. L'equilibrio tra la pretesa e la disponibilità è il fondamento dello spirito del budo: solo nella verità l'uomo è libero, la pratica di questo principio rende consapevoli, umili e giusti.

### **3. Il Karate è via per rafforzare la costanza dello spirito (Cura il tuo spirito di ambizione).**

Questa regola si riferisce alla realizzazione dell'uomo in relazione ai suoi obiettivi di vita, essa è intimamente connessa ai primi due principi in quanto qualsiasi obiettivo richiede un'analisi approfondita e matura; il progresso, nel budo, può essere conseguito solo attraverso regolarità e costanza nell'esercizio. Le arti marziali possono essere apprese solo con l'autodisciplina, la costanza e la perseveranza, la disciplina è la base di ogni progresso. Se tale regola non viene rispettata dagli allievi, qualsiasi sforzo di miglioramento è vano. Si frequenta un dōjō perché si ha uno scopo, ma bisogna assumere la giusta condotta. L'ambizione di nuovi obiettivi, in sé e per sé, non è una forza positiva, lo diventa solo se associata ad un comportamento maturo, al senso della misura e alla conoscenza.

### **4. Il Karate è via di rispetto universale (Onora i principi dell'etichetta).**

Questa regola si riferisce alle norme comportamentali che vanno conservate se si vuol capire gli altri ed essere accettati. La giusta condotta rende l'individuo degno di fede, aperto e semplice, rende possibile la comunicazione con gli altri e contribuisce a mantenere l'armonia nelle relazioni interpersonali. L'etichetta consiste nella forma comportamentale attraverso la quale una persona comunica ad un'altra di essere disponibile ad un contatto aperto; senza le buone maniere la franchezza si tramuta in grossolanità, il coraggio in rifiuto, l'umiltà in sottomissione, il rispetto in servilismo e la cautela in timore: l'etichetta provvede a mantenere la pace e l'armonia tra le persone. Nelle arti marziali l'etichetta trova espressione nei principi enunciati da Funakoshi: senza cortesia viene meno il valore del Karate e il Karate inizia col saluto e finisce col saluto. Egli definì cortesia e rispetto le basi di ogni educazione ed il saluto il loro simbolo più importante. A livello avanzato tutti conoscono l'importanza del saluto; i praticanti che lo oltraggiano con la propria negligenza si dimostrano immodesti, egoisti e incapaci di adattamento: il modo in cui si effettua il saluto è specchio di sé, i modi sbagliati non sono sempre voluti, rappresentano solitamente una reazione naturale di protezione e timidezza, una maschera. Per questo nelle arti marziali l'etichetta non è solo forma, ma vera e propria via per la ricerca della verità interiore, poiché la pratica impone che la persona osservi e valuti correttamente il proprio comportamento nei confronti degli altri e di sé stesso.

## **5. Il Karate è via per acquisire autocontrollo (Rinuncia alla violenza).**

Questo principio coinvolge la condotta che porta alla formazione di un carattere degno dell'essere umano ed alla sua convivenza con gli altri. Nel mondo animale i modelli comportamentali sono istintivi e servono proprio alla conservazione della specie. L'uomo può forgiare tali modelli grazie al proprio intelletto ed alla propria conoscenza, controllando la misura delle proprie azioni. L'elaborazione di questo concetto porta alla rinuncia della violenza fisica ed allo stesso tempo definisce tutte le forme di ricorso alla violenza quali indegne dell'uomo.

Nel budo, e in particolare nel Karate, si ricercano l'autocontrollo e la gestione del comportamento; se i praticanti di livello avanzato, capaci di arrecare ferite gravi, impiegassero le proprie capacità come strumenti di supremazia nei confronti delle altre persone, costituirebbero un pericolo per la società e sarebbero sostanzialmente indegni come individui. Quando Funakoshi dice: "nel Karate non c'è chi attacca per primo", intende dire che l'uomo in quanto essere dotato di intelletto ha la capacità di trovare le vie della non violenza se affronta le situazioni controllando il proprio io. Il Karate è un'arte di perfezionamento di sé stessi e, per raggiungere questo obiettivo, è necessario comprendere a fondo tale principio. La soluzione violenta dei problemi interpersonali è esecrabile e non consente una convivenza serena. L'esperienza secolare mostra che, per eccellere nelle arti marziali, il dōjō kun deve accompagnare la preparazione dei praticanti. Indipendentemente dal livello, essi devono sottoporre il loro comportamento a regolari raffronti con il dōjō kun, che è un parametro di apprendimento nel corso dell'allenamento ma anche uno specchio dell'atteggiamento del singolo in relazione alla comunità. Il dōjō kun riflette la proporzione tra giusto e sbagliato nel comportamento personale, instaura l'equilibrio tra dare e avere ed impone il giusto rapporto tra pretesa e disponibilità.

Alla base dello stile Shotokan inoltre, ci sono i Venti Precetti della Via del Karate che il maestro Gichin Funakoshi elaborò attorno al 1940. Essi sono:

- 1. Non bisogna dimenticare che il karate comincia con il saluto, e termina con il saluto;**
- 2. Nel karate non si prende l'iniziativa dell'attacco;**
- 3. Il karate è un complemento della giustizia;**
- 4. Conosci dapprima te stesso, poi potrai conoscere gli altri;**
- 5. Nell'arte, lo spirito importa più della tecnica;**
- 6. L'importante è mantenere il proprio spirito aperto verso l'esterno;**

7. **La disgrazia deriva dalla pigrizia;**
8. **Non pensare che si pratichi karate solamente nel dōjō;**
9. **L'allenamento nel karate si pratica tutta la vita;**
10. **Vedi tutti i fenomeni attraverso il karate e troverai la sottigliezza;**
11. **Il karate è come l'acqua calda: si raffredda quanto si smette di scaldarla;**
12. **Non pensare a vincere, pensa piuttosto a non perdere;**
13. **Cambia in funzione del tuo avversario;**
14. **L'essenziale in un combattimento è giocare sul falso e sul vero;**
15. **Considera gli arti dell'avversario come altrettante spade;**
16. **Quando un uomo varca la porta di casa, si può trovare di fronte anche ad un milione di nemici;**
17. **Mettiti in guardia come un principiante, in seguito potrai stare in modo naturale;**
18. **Bisogna eseguire correttamente i kata; il combattimento è altra cosa;**
19. **Non dimenticare la variazione della forza, la scioltezza del corpo e il ritmo nelle tecniche;**
20. **Pensa ed elabora sempre.**

Il karate, come già detto, ha le sue origini più remote in Cina, e fu proprio qui che venne ipotizzata per la prima volta l'esistenza di particolari punti del corpo umano estremamente sensibili, i cosiddetti **Punti Vitali**. Colpire con forza questi Punti Vitali significa chiudere improvvisamente le linee di comunicazione corporea interna, interrompendo la loro funzione di trasporto.

Lo scopo principale del karate era originariamente la difesa. La conoscenza di questi Punti Vitali era perciò fondamentale per un karateka affinché le sue tecniche e i suoi attacchi risultassero veloci ed efficaci.

Il corpo umano è collegato internamente da tendini e collaterali, che sono irrigati da arterie e vene. Un uomo diventa incapace di muoversi se i suoi tendini e collaterali vengono offesi. Se il colpo subito è tale da bloccare temporaneamente il flusso di sangue, è probabile che perda coscienza.

Il maestro cinese Tian Dianqing, che fu uno dei primi a sperimentare questa teoria, individuò 36 punti vitali: 22 situati nella parte anteriore del corpo, e 14 in quella posteriore. Questi

comprendono punti di morte, di paralisi, di interruzione neurologica e di interruzione di respirazione: un trauma serio ad uno di questi 36 Punti Vitali può risultare fatale.

Alcuni esempi: colpire un uomo alla testa lo rende instabile, un colpo alla gola lo paralizza, uno nella parte superiore del tronco menoma il sistema respiratorio e provoca tosse.

Le conseguenze di un attacco ai Punti Vitali, oltre che dalla forza del colpo, dipende anche dall'ora in cui viene effettuato. Sempre secondo il maestro Dianqing (poi confermato da altri grandi maestri di arti marziali e dalla pratica dell'agopuntura), ogni punto vitale è particolarmente sensibile in diverse ore del giorno:

- dalle 23 alle 1 il Punto vitale più sensibile è la cistifellea;
- dalle 1 alle 3 il Punto Vitale più sensibile è il fegato;
- dalle 3 alle 5 il Punto Vitale più sensibile sono i polmoni;
- dalle 5 alle 7 il Punto Vitale più sensibile è l'intestino crasso;
- dalle 7 alle 9 il Punto Vitale più sensibile è lo stomaco;
- dalle 9 alle 11 il Punto Vitale più sensibile è la milza;
- dalle 11 alle 13 il Punto Vitale più sensibile è il cuore;
- dalle 13 alle 15 il Punto Vitale più sensibile è l'intestino tenue;
- dalle 15 alle 17 il Punto Vitale più sensibile è la vescica;
- dalle 17 alle 19 il Punto Vitale più sensibile sono i reni;
- dalle 19 alle 21 il Punto Vitale più sensibile è il pericardio;
- dalle 21 alle 23 il Punto Vitale più sensibile è il tripode del cuore.

Va ricordato che, essendo il karate una disciplina che vede il suo fondamento nel rispetto reciproco, esistono delle aree cosiddette "proibite", dove cioè non è permesso attaccare, pena la squalifica, se si tratta di competizione sportive, o la condanna quando il karate veniva praticato esclusivamente come arma di difesa.

Queste aree proibite sono 7, e sono:

- La sutura coronide: linea di congiunzione tra l'osso frontale e le ossa parietali del cranio. La morte viene causata da un violento trauma all'encefalo e da una stimolazione dirompente dei nervi cranici.

- Il terzo spazio intervertebrale: la perdita di coscienza viene causata da un violento trauma all'encefalo, ai nervi cranici e alla spina dorsale, producendo una perdita delle funzioni sensoriali e motorie.
- La concavità dietro le orecchie: tra il processo mastoide e la mandibola inferiore. La perdita di coscienza viene causata da un trauma ai nervi cranici e alla spina dorsale, che si risolve nella perdita delle funzioni sensoriali e motorie.
- Incavo soprasternale: la concavità sulla superficie anteriore del collo al di sopra dello sterno. La morte o la perdita di coscienza sono causate da un trauma che si risolve nel blocco della trachea.
- L'estremità dell'undicesima costola fluttuante: la perdita di coscienza è causata da un violento trauma allo stomaco e alla milza sul lato sinistro, che produce una perdita della funzione nervosa associata al cuore e ai polmoni. I traumi violenti al lato destro colpiscono il fegato e si risolvono nella perdita della funzione nervosa associata al fegato e ai polmoni.
- Testicoli: la perdita di coscienza viene causata da un violento trauma ai nervi e alle arterie di questa delicata zona, che provoca gonfiore dei testicoli e produce una perdita della funzione motoria e della capacità respiratoria. Un trauma penetrante al nervo prostatico può provocare la morte.
- Cuore: un trauma violento a qualunque punto vitale correlato al cuore ha un effetto dirompente su altri organi interni e sul sistema nervoso che porta alla perdita di coscienza e/o di respirazione.

Il karate così come viene praticato oggi si sviluppa attorno alla metà del '900. In particolare, lo stile Shotokan, lo stile che pratico, prese forma nei primi decenni del 1900 dal Maestro fondatore Gichin Funakoshi, anche se vide la sua piena affermazione solo dopo la sua morte, nel 1957. La società giapponese di quel periodo storico era interessata da profondi cambiamenti a causa della sconfitta nella Seconda Guerra Mondiale e alle difficili condizioni in cui versava l'Impero Giapponese.

Questi fatti verranno trattati nel romanzo dello scrittore giapponese naturalizzato britannico Kazuo Ishiguro "Un Artista del Mondo Fluttuante", pubblicato nel 1986.

Shotokan Karate was developed by Gichin Funakoshi since 1930, but only on 1st March 1938 was opened the first official Shotokan dōjō in Tokyo. Unfortunately, this building was destroyed in 1945 due to a bombing. When Gichin Funakoshi died in 1957 his son Yoshitaka Funakoshi took the reins of the dōjō.

It is during this period that Shotokan Karate became more and more popular in Japan and started to be practiced also in Europe and North America.

Despite the extremely hard life conditions that afflicted Japan after the Second World War, Yoshitaka Funakoshi was able to keep his father's philosophy during his whole life and to transmit it to his adherents.

In fact, since 1945 Japan had to face many economic and social difficulties, that led to a deep declining era.

These changes in Japanese society are the main theme of Kazuo Ishiguro's novel "An Artist of the Floating World".

Kazuo Ishiguro was born in 1954 in Nagasaki but he moved to England in 1960, so he's considered a British writer. Ishiguro is one of the most celebrated contemporary fiction authors in the English-speaking world, having received four Man Booker Prize nominations.

Set in Japan three years after the end of the Second World War, the novel is narrated by Masuji Ono, a respected artist before and during the war. Now retired, Ono spends his days gardening and making half-hearted repairs to his large, crumbling house.

With his wife and son killed in the war, Ono struggles to cope with the changes wrought on his life, his two daughters and his society. As daughter Noriko enters another set of marriage negotiations, Ono reflects on his role as a painter supporting Japan's war through ultra-nationalistic artworks, and how he betrayed a student to the government, resulting in the student's imprisonment and torture.

As he wanders through the dusty corridors and unused rooms of the house, Ono's narrative drifts and eddies into extended digressions into the past before looping back to the present.

Like most of Ishiguro's narrators, the reliability of Ono's recollection is suspect and uncertain.

The book is written in the first person and hinges on the exclusive use of a single, unreliable narrator. The self-image Ono expresses in his narrative is vastly different from the image of him the reader builds from reading the same narrative.

The themes explored in this novel are marriage, the changing roles of women, and the declining status of "elders" in Japanese society since 1945. The novel is narrated by a man who, besides being an artist, is also a father, a grandfather, and a widower. "An Artist of the Floating World" is a sensitive examination of the turmoil in postwar Japan, a time when certainties were overturned, gender politics shifted, the hierarchy of the generations seemed to topple and even the geography of cities changed. All this is made more poignant when seen through the eyes of a man who is rejected by the future and who chooses to reject his own past.

L'obiettivo della mia tesina è quello di trasmettere anche un briciolo di interesse per il karate-dō ed evidenziare come questa arte marziale vada ben al di là dei semplici pugni e

calci con cui spesso viene superficialmente ritratta. Il karate-dō è soprattutto mente, saggezza, riflessione e ricerca della maturazione interiore, e spero di aver dato prova del mio personale percorso alla ricerca del miglioramento.

Se sono riuscita a farvi emozionare solo per un istante, o a suscitare in voi qualche bel pensiero, potrò ritenermi soddisfatta e felice di aver centrato il mio obiettivo.

Osu!