

Ciro Varone

DEL KARATEDO

Pensieri e confutazioni
sulla pratica del karatedo



Editrice | UNI Service

Copyright© 2009 UNI Service - Trento
Prima edizione: luglio 2009 - *Printed in Italy*

ISBN 978-88-6178-398-0

In copertina: *M°* *Ciro Varone*
Frontespizio interno: *aprire gli occhi*, *Giliana Diaz*, praticante di karatedo



www.uni-service.it

Novità - Catalogo - Acquisti on-line

IL KARATE

Il karate è quella pratica silenziosa e interiore che per essere definita arte “deve” albergare non sotto la pelle, non nei muscoli ma ancora più in giù: uno stato di concavità, una dimensione assoluta che si situa nella profondità dell’anima raggiungibile unicamente da un esercizio sincero e solitario che nessun maestro, scuola, federazione, stile, corrente, coppa o medaglia ci può fare pervenire.

Solo i distratti non vedono la bellezza dell’arte della mano vuota: “vuota te stesso e cerca il vuoto perché vuoto e luce non sono disgiunti”.

Medita muovendoti con il karate e comprendilo come se fosse il tuo genitore che ti insegna a vivere la vita senza paura, cosicché la falsità non ti servirà come alibi spirituale per non “librarti”; fai diventare il tuo corpo, il tuo spirito e le tue capacità tecniche atti spirituali, lascia il corpo, respira insieme con l’universo, fai in modo di morire e rinascere senza dolore e che le cose che ti intimoriscono non possano mai più turbarti, guarda e non deconcentrarti!

RECENSIONE

Ciro Varone, uno dei migliori tecnici italiani di karate tradizionale della terza generazione, grande esperto di difesa personale, si è impegnato nella stesura *“Del karate-do”* con entusiasmo ma anche con notevole lucidità e competenza.

Il libro rispecchia il carattere dell'autore. Semplice ma diretto, senza inutili divagazioni il maestro Varone punta ad esaltare innanzitutto la parte spirituale del karate. Traspare l'influenza che un grande maestro quale Hidetaka Nishiyama ha avuto sull'autore, il codice etico riveste parte primaria in un libro che non trascura qualche nota polemica nei confronti di quei tecnici professionisti che confondono la passione per l'arte marziale con le attività economiche.

La parte pratica è precisa e dettagliata. Parte dalla nomenclatura si estende sulla tecnica del kihon per soffermarsi lungamente ancora sui risvolti spirituali e filosofici cari all'autore.

Il dizionario dei termini giapponesi che conclude l'opera è il più completo e dettagliato che mi sia capitato consultare e merita da solo il possesso di un libro completo, interessante ma soprattutto istruttivo per tutti gli appassionati che vogliano completare le loro conoscenze, specie per quanto riguarda gli aspetti esoterici della disciplina del karate.

All'amico Ciro Varone, esempio di coerenza ed onestà in un mondo sempre più difficile, sinceri complimenti unitamente all'augurio di sempre migliori fortune sportive.

Carlo Henke, 8°dan
Presidente della Fesik
Federazione Educativa Sportiva Italiana Karate
Chairman della W.U.K.O.
World Union of Karate-do Organizations

Leggo con attenzione la seconda fatica letteraria del M° *Ciro Varone*.

Il titolo “del Karatedo. Pensieri e confutazioni sulla pratica del Karatedo” ripropone il termine “pratica”, che già era apparso sul primo libro “separare le nuvole trovare la via. Esperienze di pratica”. Ecco, ancora la pratica! Non si possono scrivere testi di Karate do, non si può parlare di Karate do se si è un praticante teorico, ma se ne può parlare solo ed esclusivamente se si è un praticante attivo! Il M° *Varone* è un Karateka e un Maestro vero, uno che scrive quello che pensa con il cuore, e scrive quello in cui crede e per il quale tutti i giorni suda e studia sul tatami. La sua ricerca è profonda, è un Maestro che, dopo essere stato un valente agonista, oggi si confronta con tutti i combattenti di arti marziali disparate per accrescere la sua esperienza e perché, il Karate do, Arte Marziale, prevede il combattimento totale e lui, in questo ci crede!

Appare evidente e chiaro quello che il M° *Varone* pensa e pratica del Karate do, l’Arte Marziale di Okinawa. Egli parla infatti di un Karate che nulla ha a che vedere con lo sport ma, e può sembrare anacronistico, si interessa solo ed esclusivamente dell’aspetto marziale.

Il libro va letto e “digerito”, per molti vecchi praticanti sarà una boccata d’ossigeno, un affermare realtà latenti dentro di noi e che, forse, non abbiamo il coraggio di esternare.

L’amore che *Ciro Varone* ha per il Karate do traspare anche dalle varie citazioni che lo stesso fa del M° *Funakoshi*, O Sensei troppe volte dimenticato. Un Maestro di grande attualità, e, citando in questo libro dove la modernità e la grande apertura mentale di O Sensei appare in tutta la sua grandezza.

Grazie M° *Varone*, grazie di volerci regalare la tua esperienza, grazie per darci grandi stimoli per proseguire sulla via (DO) e, soprattutto, grazie per il bene che fai al Karate do e grazie per questo prezioso saggio che, mi auguro, possa essere una guida per i vecchi e giovani Karateka

Maestro Gianni Vittonatti
Cintura nera 6° dan karate shotokan

PREMESSA

In questo secondo libro dal titolo “Del karatedo”, spiegando alcuni concetti di questa mia personale visione del karate, mi sono reso conto che, come mi hanno scritto altri maestri nelle diverse lettere che ho ricevuto dopo che è uscito il mio primo libro “separare le nuvole trovare la via”, molti hanno la mia stessa “visione” di come “dovrebbe” essere affrontata la pratica del karate, tuttavia, gli stessi non trovano il coraggio di sganciarsi da organizzazioni e maestri che “ostacolano” questa normale e necessaria trasformazione considerandosi essi stessi vittime di un sistema oramai alla deriva che non può essere cambiato.

In tal senso mi oppongo in quanto come diceva il Maestro Funakoshi: “la disgrazia colpisce chi rinuncia”, pertanto, ritengo che ognuno di noi può fare qualcosa per il karate e per gli altri; basta volerlo e soprattutto “aprire gli occhi”.

Affrontando le difficoltà che una scelta del genere comporta si fissa consapevolmente anche la propria autodeterminazione e il necessario mutamento del proprio “do”.

Naturalmente tutto ciò non è facile, anzi, i muri di omertà e di indifferenza contro i quali bisogna scontrarsi sono tanti e anche molto massicci, però sono certo che ne vale la pena, quando si capisce che è necessario andare oltre bisogna farlo e con tutta l’energia che abbiamo: “per la giusta causa il karateka deve essere disposto a combattere anche contro mille nemici”.

SOMMARIO

Il karate	3
Recensione	4
Premessa	6
Del Karatedo	7
Lecti, Meditati, Actio (lettura, meditazione, azione)	11
Karatedo	14
Keikogi	15
Kihon	17
Riflessioni e giudizi sulla pratica	19
Fluire	22
Apprendere per imitazione	24
Forma mentis	26
Costruire, abbattere e ricostruire	30
DEN (trasmissione della tradizione)	32
Parvenza e pratica	42
Stereotipi e pregiudizi sul karate	46
Intenzionalità	53
Tsuki	55
Morote-uke	59
Kake-ashidachi	61

Kumite marziale: musubi	63
Ritmo	65
Tempo	67
Il mezzo tempo nel combattimento del budo	70
L'allenamento dell'Aiuchi	72
Silenzio	75
Spirito di lotta	77
Dove sono finite le proiezioni del karate?	78
Pensieri e aforismi sul kata	80
Il mito della forma	84
Avere kata	86
Gli spostamenti	88
I sofisti del karate	92
Conclusioni: opinioni e confutazioni sulla karate	95
Dizionario dei termini giapponesi	97

