

Ciro Varone

KARATEDO

ESPERIENZE DI PRATICA

“SEPARARE LE NUVOLE TROVARE LA VIA”

Editrice | UNI Service

Copyright© 2008 UNI Service - Trento
Prima edizione: settembre 2008 - Printed in Italy

ISBN 978-88-6178-242-6

In copertina: *kanji del "DO"*, via, percorso marziale



www.uni-service.it

Novità - Catalogo - Acquisti on-line

Prefazione

Un libro come “*separare le nuvole trovare la via*” non poteva scriverlo un giapponese ma solo un italiano che ama veramente il *karatedo* in tutte le sue più intime sfumature. Il maestro *Ciro Varone* con schiettezza e senza peli sulla lingua fa un quadro reale e, purtroppo, futuristico reale del *karate*. Un presente che, continuando di questo passo, ci porta lontano dalla *Via* per avvicinarci allo *sport/karate*.

Tecnicamente parlando il maestro *Varone* è oggi uno dei tecnici più preparati in Italia e, chi si allena con lui, scopre sensazioni e sapori antichi, riportati magistralmente nel presente libro, che ci fanno riflettere.

Il maestro *Varone* è uno studioso profondo dell'*Arte* e i grandi maestri che ha frequentato e che ancora frequenta sono la testimonianza reale del suo amore per la ricerca.

Lo studio attento dei testi che fanno da corolla alle *Arti Marziali*, hanno creato in lui una mentalità aperta e flessibile raramente riscontrabile in un maestro di una specifica *arte marziale*.

È un libro che, va letto e riletto, cercando di approfondire quegli aspetti che non fanno più parte della

nostra quotidianità di *karateka*, un libro che sicuramente sarà di aiuto e di guida ai numerosi insegnanti di *karate* e delle *Arti Marziali*.

*Maestro Gianni Vittonatti,
cintura nera 6° dan karate shotokan*

Ho letto con grande interesse il libro dell'amico Ciro con il quale ho avuto esperienze di pratica e di cui conosco molto bene la serietà e la dedizione alla nostra arte. La chiarezza e la semplicità con cui esplora aspetti mai trattati se non marginalmente da altri autori, pone questa opera tra quelle più interessanti che io abbia mai letto, in cui si intuiscono deduzioni proprie di chi pratica con costanza.

Ritengo che questo libro possa aiutare molto quei praticanti esperti che ad un certo punto perdono il senso e la passione del karate solo perché non riescono a trovare motivazioni più profonde o perché nessuno ha indicato loro il giusto percorso.

*Maestro Michele Scutaro,
cintura nera 7° dan karate Shotokan*

Premessa

Negli ultimi anni diversi ricercatori, storici e maestri hanno scritto libri sul *karate*.

Un'arte marziale antichissima, arrivata dalla Cina come forma di *kempo*, *kung-fu*, *quan-fa*, ma probabilmente non proporzionata all'antico bisogno del popolo *okinavense*, che per tale motivo la trasformò, nel corso degli anni, in “*te*, *to de*, *te jutsu*”, *karate jutsu*, *karatedo*.

Una primitiva arte di combattimento tramandataci da generazioni di maestri *okinavensi*, prima, e *giapponesi* dopo, “si dice che il *kanji* usato risalga addirittura alla dinastia *Tang* (618-907 d.C.)”.

La prima pietra posta alla nascita del “*te*” fu favorita dal re di *Chuizan*, *Satto* (1353-1395) il quale istaurò un primo rapporto di vassallaggio con la Cina favorendo l'arrivo dell'arte marziale denominata *Kempo* ad *Okinawa*.

Molte sono le speculazioni che accreditano, in diversi periodi, l'arrivo di distinti funzionari *cinesi* ad *Okinawa* i quali già esperti di *arti marziali* insegnarono agli abitanti del luogo i primi rudimenti dell'arte del “*te*” che poi si fusero con altri sistemi di lotta autoctona, amalgamandosi e dando vita al *karate jutsu*.

Una teoria abbastanza attendibile è quella delle 36 famiglie: scienziati, medici, ingegneri e artisti, che ap-

prodarono nel villaggio di *Kune* vicino al porto di *Nawa*, stabilendo contatti e scambi con gli *okinawensi*; di fatto, esistono tuttora certi *kata* che portano i nomi di alcuni funzionari (*Peichin*) sbarcati ad *Okinawa* con diverse mansioni politiche e sociali.

Questi *maestri forieri*, a loro volta, trasmisero i primi rudimenti ad altri maestri che nel momento attuale vengono considerati vere e proprie leggende, per citarne uno su tutti *Soken Bushi Matsumura*: eccelso guerriero che diede, con la sua autorevolezza *marziale*, grande impulso alla formazione del processo d'addestramento (*keiko*) che costituì l'impalcatura dell'arte della *mano vuota*.

Il *karate* che oggi pratichiamo è stato oggetto di notevoli cambiamenti e mozzature sia nella sua terra natia, *Okinawa*, che in *Giappone*, e purtroppo ancora oggi nel nostro paese e in tutto il mondo.

Le prime modifiche vennero apportate dal maestro *Itotsu*, il quale attraverso la semplificazione di alcune tecniche avanzate, che estrasse dai *kata* superiori, creò "un *karate* a misura di "bambino" e codificò, di fatto, i cinque *kata Pinan (Eian)* come una sorta di programma scolastico educativo adattato all'esigenze scolastiche del periodo, ma con la consapevolezza che quel programma "*stringato*" era solo, per ovvi motivi, un'introduzione all'arte originale del *karatedo*.

Fu così che il *karate*, pervenutoci dal lontano *Oriente*, in parte già modificato da *Anko Itotsu* da *Gichin Funakoshi*, e in seguito rivisto dal figlio *Yoshitaka*, è stato di nuovo ritoccato e reso, per alcuni, uno sport di

massa e per altri un semplice business da intraprendere come qualsiasi altra attività commerciale senza alcuna implicazione filosofica e spirituale.

Il *karate*, oggi, viene praticato in tutto il mondo, e si stima che i praticanti siano circa una decina di milioni.

Da molti anni alcune organizzazioni per aggiudicarsi la “*gestione del karate*” polemizzano, litigano tra loro per essere ammesse alla corte del C.I.O, sperando di aggiudicarsi, da parte di un organismo sportivo, la licenza di stravolgere ancora di più una disciplina che come sappiamo è un prodotto straordinario di un'epoca ricca di grandi fermenti storici e culturali e che rappresenta nella storia dell'uomo, assieme allo *zen*, la più alta constatazione della perfettibilità dell'animo umano.

Probabilmente se il “*movimento karate*” continuerà su questo percorso finirà perdendo anche l'ultimo filo storico-culturale e filosofico che lo teneva legato al passato, trasformandosi in un semplice sport da combattimento oppure in una forma di ginnastica dimagrante con il sottofondo musicale.

La speranza vana di alcuni politici di trasformare il *karate* in uno sport olimpico, per ricavarne dei profitti politici e materiali, ridurrà a brandelli, come è già capitato al *judo*, anche le ultime fragili speranze di annoverarlo, di diritto, tra le arti del *budo giapponese*.

Essendo io un accanito lettore, penso di avere letto quasi tutto ciò che è stato scritto sul *karate*, dal libro tecnico a quello storico-culturale, fino ad arrivare al

libro che parla della filosofia delle *arti marziali* in generale e del *karate* nello specifico.

Non che ci fosse bisogno di un altro libro, tuttavia, questo testo è partito da un'idea di alcuni amici e compagni di pratica che ritenevano fosse importante mettere nero su bianco alcune informazioni, a loro dire, interessanti per tutti quelli che come noi sono alla ricerca di un *karate* non sportivo, non alterato, ma al tempo stesso non arroccato su false credenze che impediscono la normale e necessaria evoluzione dell'arte del *karate* verso una forma più completa di pratica marziale che è possibile comparare al *budo* classico giapponese.

Non ho la pretesa di stabilire a priori che queste mie esperienze di pratica, sviluppate in trenta anni di completa abnegazione, all'arte siano verità assolute e neppure è nelle mie intenzioni scrivere un libro storico o tecnico; oramai esistono sul mercato una quantità infinite di pubblicazioni e video tecnici da accontentare chiunque, anche il più esigente dei praticanti e la stessa rete internet dà possibilità illimitate di reperire informazioni in tal senso.

Quello che mi interessa è, senza nessuna presunzione, suggerire, per quanto lo strumento libro lo permetta, alcune nozioni di movimento marziale dal punto di vista di immissione al *karate budo* che si basa sull'efficacia e sul mantenimento di uno stato di salute protratto nel tempo di suggerire quindi quegli indizi che potrebbero tornare utili a quanti hanno già maturato venti o trent'anni di pratica e che si trovano in

una situazione di stallo o di regresso fisico e spirituale, arrivato per una mancata progressione nell'apprendimento o per una errata interpretazione.

Con questo libro vorrei stimolare il lettore a ricercare nella pratica di tutti i giorni, fatta anche nel proprio *dojo*, aspetti e nozioni marziali dimenticate, trascurate per rincorrere programmi federali o allenamenti prettamente sportivi al mero fine di acquisire un grado in più, una coppa o una medaglia.

In questo manuale cercherò di dare alcuni suggerimenti tecnici che non hanno nessuna pretesa di essere assoluti, in quanto ritengo che nelle *arti marziali* non esiste nulla di completamente certo se non il continuo allenamento e perfezionamento, nondimeno, il lettore potrà trovare in queste indicazioni lo spunto e perché no anche qualche provocazione che lo sproni ad approfondire la propria ricerca personale.