



J.K.A. Italia
(Japan Karate Association)

Lunedì mattina - 18 maggio 2020 – 1°giorno di apertura in Italia

3ª Comunicazione J.K.A Italia durante il Coronavirus

M° Naito, Responsabile J.K.A. Italia

“UNA NUOVA RIPARTENZA”

La mia Missione.

Sono 3 mesi di inattività lavorativa, confinati a casa propria senza poter uscire. Si devono accettare le regole di isolamento imposte dai decreti, contrariamente al Giappone dove ogni cittadino è chiamato a responsabilizzare il proprio comportamento. Stiamo tutti vivendo un periodo che ci sta mettendo duramente alla prova e in questo clima i **dottori, gli infermieri del Pronto Soccorso, la Protezione Civile, l'esercito, le forze dell'Ordine (Carabinieri, Polizia e Finanza) e tutti coloro che sono impegnati a garantire i servizi pubblici**, sono impegnati in questa guerra contro il Covid-19 per salvare le vite degli italiani. Io, che vivo in Italia da **44 anni**, da giapponese sento **orgoglio** davanti alla **dimostrazione** di queste persone, rispondendo con l'impegno di rispettare il lockdown per non diffondere il contagio.

1. La mia idea di:

- a. **Libertà** personalità, essere liberi non è essere comodi.
- b. **Spazio** per i giovani è mettere le ali e poter volare verso il futuro nel Mondo.
- c. **Profondità** ognuno deve conoscere e rispettare la storia e la cultura del proprio Paese.

2. Missione e Organizzazione J.K.A.:

- a. **Obiettivo chiaro** capacità di spiegare e comunicare attraverso il collegamento alla **J.K.A. W.F.**
- b. **Dimostrazione** da un'esperienza positiva o negativa arriva la sicurezza. Non rammaricarsi ma fare.
- c. **Risultato** conta l'esito finale come ogni azienda

3. Significato di Dovere (*gratitudine e responsabilità*) verso:

- a. **Genitori** amore nei confronti della famiglia e dei parenti.
- b. **Lavoro** permanente e unica collegata col Giappone, la **J.K.A.** fondata dal **M° G. Funakoshi** nel **1948**, da **72 anni** è una scuola di professionisti di Karate, riconosciuta come **Ente di Pubblico Interesse** (*Koeki Shadan Hōjin*).
- c. **Italia** Orgoglio della propria origine. Gratitudine e riconoscenza di essere italiani.

4. Responsabilità dell'Istruttore (*la differenza di pensiero del M° Naito*)

- a. **Se stesso** senza alcun freno, fiducia in se stesso, toccare il proprio limite è la buona partenza (***obiettivo chiaro***).
- b. **Giovani** guardare al futuro dei giovani che ancora vivono il mondo con energia e speranza.
- c. **Tradizionale** la responsabilità verso le Arti Marziali (***Dentō***).
Differenza di cultura fra Italia e Giappone.
Il pensiero occidentale prima ha bisogno di “capire, ragionare e convincersi”, mentre per l’arte marziale giapponese è importante “fare”.
La differenza è non solo spiegare, ma soprattutto dimostrare. Prima copiare, poi seguire le indicazioni, quindi dimostrare facendo, la convinzione è il risultato finale.
Trasmettere e tramandare la sicurezza interiore.

Esempio:

Il Maestro si arrampicò su un albero al bordo di un burrone, su uno strapiombo di 100 metri, e vi rimase appeso con i denti.

Giunse un allievo e fece una domanda.

Il Maestro non rispose e fece cenno con la mano di aspettare.

Perché il Maestro non ha risposto?

(sta dimostrando attraverso la pratica)

- 5. L'**aquilone** si alza in cielo, accetta il vento contrario e vola tanto più in alto quanto più forte esso soffia.
Questa condizione si potrà accettare cercando un **obiettivo chiaro**?
- 6. Non adagiarsi nella **comodità**, perché la mente di chi è abituato a non avere **compiti** si addormenta e **degrada**.

7. Durante il Coronavirus con senso di **solidarietà individuale**, anche all'interno della famiglia, gli istruttori J.K.A. attraverso la comunicazione daranno ai giovani **sicurezza e tranquillità**, perché vivere soli è difficile.

Come in un bicchiere è importante trovare dei pezzi di frutta (**fruit punch**) invece che non riuscire a distinguerli (**frullato**), anche in un gruppo le varie persone devono rimanere distinte l'una dall'altra e lavorare con solidarietà.

8. **Serietà, sincerità, severità, fierezza e realtà** sono il mio compito nella **JKA Italia**.

9. **Esperienza: parlare è facile, pensare è facile, fare è difficile.**

10. La mancanza di **coraggio** genera **ansia** e **paura**, che provocano il timore di fare brutta figura.

L'ansia per l'incertezza di affrontare difficoltà e la paura di non essere capace di superarle.

Questi sono stati d'animo difficili da superare quando manca l'**abitudine** di affrontare momenti di **difficoltà** a causa dell'**educazione** ricevuta da giovani per differenza culturale.

Capire cosa piace a ciascuno e cosa non piace, ma fa bene. Come, per esempio, un tipo di verdura che sentiamo amara ma sappiamo che ci può aiutare fisicamente.

Basta dimostrare, piano piano la paura e l'ansia spariranno, rimarrà solo quello che è stato fatto.

Da una **dimostrazione giusta o sbagliata** comunque risulta un'**esperienza** che servirà a rompere il guscio che trattiene le capacità di ognuno.

11. Non dubitare delle proprie capacità, non preoccuparsi dell'errore, non avere paura o ansia. Tutti sbagliano, basta abituarsi.

Non utilizzare giustificazioni, nelle Arti Marziali si risponde **Oss "basta fare"**.

Attraverso la **pratica** nel Karate si acquisisce, **sicurezza, esperienza ed umiltà**.

12. Chi ha **esperienza** ha sofferto e sa cosa deve **superare mettendosi alla prova**.

cosa fare	cosa non fare	in quel momento
cosa aiutare	cosa non aiutare	in quel momento
cosa indicare	cosa non indicare	in quel momento

La **differenza** fra Istruttore e Maestro è data dall'**Esperienza**.

La mancanza di **cultura** genera **arroganza**.

13. L'incapacità di **comunicare** fa perdere il controllo di se stesso, si cede alla **rabbia** e si arriva anche alla **violenza**. Questo vuole dire che manca la **pazienza**, ma essere in grado di spiegare necessita pazienza.

L'istruttore insicuro nella **comunicazione** trasmetterà **ansia** e **paura** ai propri allievi.

Superare il problema vuol dire sciogliere il proprio guscio fino a farlo sparire.

14. Gli adulti (*istruttori e genitori*) non devono togliere ai giovani:

il coraggio, la speranza, la volontà di dimostrare e il desiderio di libertà (sogno).

La loro **gelosia** e **presunzione** di decidere la strada che i giovani devono percorrere, sono come acqua sulle ali che non permette loro di volare, perché l'adulto è arrivato mentre i giovani stanno arrivando e sentono cosa si sta facendo per loro.

Il valore dell'insegnamento rivolto alle persone è diverso dal produrre materiale.

Il Karate è mezzo per migliorare se stessi, basta applicare e il giovane crescerà con spirito, coraggio e decisione sotto la responsabilità del Maestro.

Se l'adulto non supera le sue **difficoltà** e i suoi **limiti**, come può **educare** i giovani?

15. Nella tranquillità agire è facile ed è possibile, ma è nel momento di **difficoltà** che si riconosce il **limite** di ognuno. E' necessario vedere il limite come una **grossa chance** e cercare di superarla per acquisire **sicurezza in se stessi**.

Il Maestro aiuta l'istruttore e se necessario lo difende, riconoscendo la responsabilità del suo insegnamento, che sarà spesso oggetto di critiche da parte di chi **non pratica**.

16. **Il Karate non è logico.**

Se si ha un **obiettivo chiaro** in mente si **accetta** anche il fastidio del dolore.

Fra Maestro e allievo il controllo della tecnica si dimostra con la capacità di non toccare ma anche in quella di essere in grado di toccare.

17. **Dimostrazione** (*interno ed esterno uniti*)

Shin ghi tai (*spirito, tecnica e corpo sono uniti*)

Shin ki tai (*spirito, mente e corpo sono uniti*)

Nel Karate il **Kihon**, il **Kata** e il **Kumite** sono legati l'uno con l'altro e non si possono dividere perché se manca l'unione tra questi non è **Tradizionale**.

L'uomo insicuro non si stacca dalla **nostalgia** del proprio passato, mantenendo ansia e paura per il proprio futuro.

Non è necessario essere attaccati al **passato**, ma neppure concentrati sul **futuro**, quello che conta è **cosa si fa oggi**, in questo modo si costruisce il domani.

Come, per esempio, nella didattica del movimento è difficile eseguire la tecnica in un solo tempo, bisogna quindi, con pazienza oggi, dividerla in 5-4-3-2 tempi per poter poi ritornare domani all'esecuzione di un solo tempo.

La vita si vive una sola volta e non la si deve sprecare nel **rammarico**, bisogna cercare di **dimostrare** e in questo modo sicuramente arriverà il positivo.

Se si è soddisfatti ora, si può pensare al futuro.

18. Nascondere i propri **difetti** e le proprie **debolezze** porta a comunicare con **parole false**, utili solo ad illudere e spesso imbrogliare chi è vicino. Amore e amicizia si dimostrano con **azioni** e **parole dirette**, senza coprire i propri aspetti negativi e quelli degli altri.

Mentre potrebbe essere normale nascondere i propri difetti, per chi insegna questo metodo non funziona in quanto l'allievo scoprirà presto la falsità.

Hanmen kioishi (*insegnare agli altri e imparare per se stessi*): dalla propria bocca escono le parole che rientrano dalle proprie orecchie e arrivano al proprio cervello.

19. E' necessario **accettare positivo e negativo** come in natura esistono il giorno e la notte. Con lo studio e lo sviluppo dei **5 sensi** si acquisisce **fiducia in se stessi** e nel proprio **6° senso** come risposta adeguata di fronte ad un **momento di difficoltà**.
20. **Azione e reazione**, se non c'è amore sincero questo porta a cercare la colpa della propria incapacità negli altri. Non **ammettere i propri errori** ci allontana dalla **fiducia** degli altri e anche da quella che riponiamo in noi stessi, portandoci a stringere da soli il cappio al collo.
21. In questo periodo di isolamento abbiamo una grande **opportunità** nei confronti degli allievi con cui **comuniciamo**: la possibilità di trasmettere **concetti** attraverso una **didattica** chiara e precisa.
(*esempio: torsione, pressione e uso della gamba di sostegno - Kihon Kata sonoba, sulla stessa posizione con spazio limitato - i 7 attacchi e le 5 difese - rallentare la tecnica dividendo il movimento i 5-4-3-2 tempi*).
22. La **pratica** è più importante delle parole. **“Se sei capace, fai!”**
23. **Se è necessario cambiare, bisogna cambiare.**
Se è necessario non cambiare, non bisogna cambiare.

La **sicurezza piano piano** (*chianu chianu*) arriva.

*Mi spiace che da **una pagina** siano diventate **cinque**.*

Oss



Il Responsabile J.K.A. Italia

M° Takeshi NAITO



公益社団法人
日本空手協会は品格ある青少年育成に努めております

La J.K.A. si impegna a promuovere con prestigio la formazione dei giovani.

La J.K.A. Italia si fa promotrice di attività di sensibilizzazione contro la violenza sulle donne.

Coronavirus fino al 18 maggio 2020

	Decessi	
Italia	31.908	+145
Giappone	769	+12