

# La mia strada (My Way), ...la tua strada.

**Libertà:** non vuole dire comodità, ma conoscere le regole attraverso la disciplina, per poterle superare e raggiungere la **propria personalità** (ciò che piace e ciò che non piace), **la tua strada**.

**Spazio (Kukan-cielo):** il mondo è grande, i giovani devono poter volare senza limiti, conoscere altri paesi. Toccare le proprie difficoltà, accettare le **differenze culturali**, quel momento è la chance per **superare se stessi**.

**Profondità:** ogni paese ha una storia e una **cultura diversa**, essere italiano vuol dire essere orgogliosi di conoscere la propria cultura e la propria storia, come per chi pratica Karate **Tradizionale** è importante studiare la cultura e la storia giapponese. L'**orgoglio** e la sicurezza arrivano dallo studio e dal rispetto della propria cultura e della propria **origine**. Chi è forte accetterà un'altra cultura, chi non accetta, vivrà sempre in **solitudine**. Gli adulti che condividono questo obiettivo daranno ai giovani la possibilità di **seguire questa strada**.



## Tecnica di Karate durante il Corona virus.

Si applica il concetto di **Uke-Kime** a JKA Italia Sonoba Kihon (stessa posizione kirikaeshi).

In uno **spazio limitato**, controllando se stesso e accettando la **scomodità** come chance per migliorare, si acquisisce efficacia utilizzando il **baricentro (jushin)**:

- **pressione (baricentro basso)**
- **torsione (corpo totale – tecnica efficace)**
- **ritorno al punto di partenza (moto no ichi ni modoru)–la spada ritorna nel fodero**

**Nei fondamentali del Kata** è importante **costruire se stessi** fisicamente, mantenendo il piede di appoggio col **tallone (kakato) aderente al terreno**.

Nell'applicazione di **jiyu kumite** si mantiene il baricentro basso, sollevando i talloni per seguire l'avversario come **bersaglio in movimento (maai – distanza)**.

Nel campo delle Arti Marziali, Oriente e Occidente sono diversi.

Nelle arti marziali giapponesi (esempio Karate do, Sumo do, Ken do, Aiki do) **la tecnica è mezzo per migliorare se stessi** (non solo vincere o perdere).

Nel Karate tradizionale J.K.A. non esiste divisione in categorie di peso o altezza, è uno scontro **uomo contro uomo**, diverso dal sistema sportivo occidentale, dove la prestazione esteriore è giudicata fondamentale, mentre la forza interiore viene nascosta come fosse una propria debolezza (**questo è da applicare alla vita**).

**“KARATE NI SENTE NASHI”** (nel Karate non si attacca mai per primi), allenare e studiare tecnicamente l'anticipo (deai), poi nella vita non serve applicare la tecnica, serve essere sicuri in se stessi.

Percepire la sensazione di essere sempre pronti (**shizentai -spontaneo, sempre sveglio**).

Dipende da se stessi essere forti o deboli.

L'esempio ci viene dato dai praticanti giapponesi che continuano a percorrere la loro strada nel Karate per tutta la vita, mentre il praticante occidentale termina il suo percorso a 35-40 anni, finito l'agonismo.

Questo principio è dimostrato dal fatto che all'inizio e alla fine della competizione, sia chi vince e sia chi perde, **fa il saluto**.

Questo concetto è profondamente radicato nella cultura giapponese.

**“TATAKAWAZU SHITE KATSU”** (*senza combattere, vincere se stessi e vincere gli altri*), attraverso **tanta esperienza** dopo si **acquisisce sicurezza** in se stessi, nella vita poi non serve combattere, serve sentire la **pace interiore**. Vincere se stessi per **non perdere verso gli altri**.

Il tempo passa, l'età avanza e non si può pensare di tornare bambini cambiando mentalità, ma si può mantenere attraverso l'**innovazione**, con l'**energia** di un giovane, il **rispetto** e la **curiosità** verso tutto e tutti.

Quando si affronta una **fatica**, quando si sente la **stanchezza**, quando si è in **difficoltà**, **dipende da se stessi** non cercare la **comodità** e vedere in quel **momento** la **chance** per **migliorare** (il risultato arriverà).

**“NANAKOROBİ YAOKI”** (*cadere sette volte, rialzarsi otto*), si sbaglia tante volte, è normale, e tante volte ci si deve rialzare, si deve riflettere e acquisire esperienza. **Ansia e paura spariranno**.

**“Ringrazia i tuoi genitori e la tua famiglia, questa è la tua strada, ...non dimenticare!”**

Il Maestro indica e guida l'allievo ma **dipende da se stessi** avere un **obiettivo chiaro** e **dimostrare** il cammino verso il **risultato**.

Durante l'insegnamento viene ripetuto: **“...se sei capace fai!”** e spesso viene indicato: **“...questo è un buon esempio negativo”** perché l'**esperienza** è ciò che conta per avere **fiducia in te stesso e nella tua propria strada**.

Con la **sicurezza interiore** (difficile da cogliere e misurare) arriva la **gentilezza** verso gli altri e il **rispetto (aiuto e sacrificio)**, questo si chiama: **“JIHI NO KOKORO”**.

- **Shin ghi tai**                      l'unione di spirito, tecnica e corpo
- **Shin ki tai**                        l'unione di spirito, mente e corpo

(il karate è mezzo per migliorare se stessi)

Ai giovani che praticano Karate, il Maestro vuole dare e ricevere:

- **Amore (Ai)**                      genitori / garanzia
- **Coraggio (Yuuki)**              se stesso / decisione
- **Speranza (Kibō)**                risulta sicurezza / futuro

I giovani, guardando la schiena dei propri genitori, imparano dalle loro **azioni**, dalle loro **decisioni** e dal loro **coraggio**.

Se in un'organizzazione non c'è rispetto per i **giovani**, allora non ci sarà **futuro (tramandare)**.

**...quella è la tua strada.**

押忍



Il Responsabile J.K.A. Italia  
M° Takeshi NAITO

公益社団法人  
日本空手協会



公益社団法人  
日本空手協会

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**.