

# 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 (Kūkan-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.

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*), si acquisisce sicurezza in se stessi dopo tanta esperienza, nella vita poi non serve combattere, serve sentire la pace interiore. Vincere se stessi per vincere gli altri.

Il tempo passa, l'età avanza e non si può pensare di tornare bambini cambiando mentalità, ma si può mantenere, 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).

**“NANAKOROBI 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)**
- **Coraggio (Yuuki)**
- **Speranza (Kibō)**

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.**

 Oss



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**.