

Karate

Karate significa letteralmente “mano vuota inteso come difesa senza armi”. Tuttavia alcuni maestri già dal lontano 1600 ritenevano che l’aggiunta di -do(DO:via), andrebbe aggiunto al nome.

Il Karate è quindi, per suo stesso significato, non solo arte marziale da coltivare per un miglioramento fisico ma anche dell’interiorità.

Gichin Funakoshi, fondatore dello stile Shotokan; interpretò il “kara” del Karate-dō con il significato di “purificare se stessi da pensieri egoisti e malvagi, perché solo con una mente e coscienza limpida il praticante può comprendere la conoscenza che riceve”.

Entrando in una palestra, chiamata dojo il karateka, deve essere quindi “interiormente umile ed esternamente gentile” perchè solo comportandosi così (umilmente) si può essere aperti alle molte lezioni di karate.

Mediante la pratica controllata di antiche tecniche di arti marziali di colpo :quali calci, pugni e di “atemi waza” (altri segmenti del corpo quali:gomito,ginocchio,...) e di alcune soprattutto finalizzate alla neutralizzazione mediante bloccaggi, leve articolari e proiezioni, il karateka troverà un elegante metodo di ricerca dell’equilibrio fisico e psichico.

Nel 1935 il Maestro Gichin Funakoshi(1868-1957) ed altri illustri Maestri coniarono il nome di questa disciplina (di cui si hanno notizie fin dal 300 a.c) e la divulgarono su tutto il territorio giapponese: riscosse vasti apprezzamenti dai più alti esponenti delle arti marziali soprattutto dal fondatore del Judo il Maestro Jigoro Kano.

Attualmente è un’arte marziale molto praticata nel mondo tant’è che entrerà come Disciplina Sportiva Olimpica alle prossime Olimpiadi di Tokio 2020.