

## ***Karaté una esperienza della mia vita***

*Negli anni settanta quando ho iniziato a studiare le Arti Marziali il Karaté non era conosciuto e presente nella società come è oggi, mi ricordo allora adolescente come questa Arte misteriosa e piena di "leggende metropolitane" fosse per noi ragazzi un miraggio verso l'invincibilità, un metodo per aiutare a superare le insicurezze di quella età ...*

*Ho iniziato a praticare il Karate nel 1972 all'età di quattordici anni, la Domenica mi alzavo alle 6 e 30 prendevo la bicicletta tempo buono o no mi facevo la mia pedalata di 5 km dalla campagna fino al paese vicino dove prendevo l'autobus e dopo diversi cambi finalmente verso le 8 e 40 arrivavo nel teatro di una cittadina dove sul palcoscenico per oltre due ore ci allenavamo diretti da un Maestro di Shotokan in questa favolosa Arte.*

*Per un po' è andata così sino a quando ho conosciuto per motivi di lavoro il Maestro Marino, colui che sarebbe stato per molti anni il mio Maestro anche dopo il rientro in Giappone del M° Goto.*

*Lui mi parlava (mentre lavoravamo nella sua bottega di intaglio del legno che frequentavo dopo la scuola) del suo Maestro di Karate Naotoshi Goto allievo di Murakami e dello stile da lui insegnato, lo Shotokai ( il M° N. Goto proveniente dallo Shotokan è stato il primo giapponese ad aprire una Scuola Shotokai in Italia fondata dopo l'incontro con il M° Murakami allievo diretto del Maestro Egami ). Al primo allenamento con il M° Goto rimasi colpito dalla sua eleganza e dal suo modo deciso (che a me per la verità faceva un po' paura) ma fu sufficiente a farmi cambiare direzione di studio...*



### *La pratica*

*L'allenamento era diviso in 3 pratiche settimanali a Pisa con N.Goto e proseguiva sia in bottega dove era alloggiato un makiwara per coltivare i nostri " calli " di cui a quel tempo ne andavamo fieri e proseguiva in palestra ,con una pratica cresciuta negli anni su basi trasmesse anche oralmente dal Maestro Goto al Maestro Marino .*

*La pratica con il Maestro Marino non lasciava spazio a concessioni, durissima con allenamenti che si protraevano oltre le due ore ogni corso (con periodi di 5-6 ore giornaliere), per fare un esempio già durante il Taiso ogni tanto qualcuno sveniva dalla fatica, mi ricordo un episodio di una squadra di calcio che partecipò a un nostro "riscaldamento," svennero in tre (non si sono più visti) come se non bastasse se andavi "giù" per riposarti o ti alzavi erano "botte" più o meno forti, lo stesso durante il Kihon, interminabile, costruito con incitamenti che condizionavano il movimento e riuscivano a far uscire quella parte più insita della persona influenzata anche dal fatto che se non ce la facevi o se non era come doveva il Maestro si metteva davanti e quando voleva ti colpiva ...*



*Tutto questo può sembrare incomprensibile, ma allora il Karate non era stato ancora elaborato per noi occidentali, veniva trasmesso quindi, in una modalità tradizionale giapponese, almeno, a noi è stato trasmesso così... In inverno una volta anche con Goto, siamo andati in mare ad allenare lo tsuki, mi ricordo l'acqua veramente fredda che entrava dalle maniche del karategi (nessuno si è mai preso un raffreddore) o quando andavamo a fare meditazione e allenamento sul prato la mattina di inverno a piedi nudi su la brina della notte quasi ghiacciata, o quando al buio d'inverno uscivamo dalla palestra per fare allenamento (a Pisa con Goto lungo la riva dell'Arno e a piedi nudi naturalmente), a volte con Marino in paese su il terreno "sterrato" (lascio immaginare il Kihon,) non menziono altri modi di come venivamo allenati per evitare che qualcuno cerchi di imitare, comunque la palestra non era sufficiente a contenere gli iscritti nonostante i diversi corsi...*



### ***Il Kumite***

*purtroppo per noi era una pratica che faceva parte dello studio, forse per le abitudini acquisite o per l'età o solo per il fatto che lo Shotokai essendo uno studio non sportivo, costruito sul concetto dell'anticipo e dell'entrata decisa se applicato anche parzialmente è di difficile controllo e allora troppo spesso qualcuno si faceva "male"...*

*Un nostro esercizio in irimi con il Bo: attacco di Bo da l'alto verso il basso alla testa, entrata Kawashi Irimi quanti bastoni ho visto colpire qualche ritardatario o spezzarsi sul pavimento!*

*Ma il jiyu-ippō che facevamo era ancora molto più pericoloso ... Quando nella seconda metà degli anni 70 iniziammo a studiare anche alcuni metodi di combattimento tipo il Full Contact, Kick Boxing per noi non fu così complicato, si trattò solo di aggiungere le protezioni .*

*Venne anche il periodo dello shiwari, per noi era solo un modo per dimostrare la nostra preparazione durante le esibizioni che facevamo (molte) tutto quello che era possibile rompere per noi era una sfida c'era chi rompeva, mattoni pieni con la testa o due lastre di marmo di 3 cm, innumerevoli tegole di empi, tavole di 5 cm con i tobi geri, con occhi bendati, con il bersaglio da rompere in movimento saltando ostacoli e molto altro...*



***Oggi sono così lontano da questa concezione che sembra quasi incredibile che mi possa essere allenato così per anni.***

*Negli anni ho condotto degli studi per brevi periodi anche in altre arti orientali: shiatsu, yoga, tai chi, aikido, kung fu, ma devo dire che ancora oggi il Karate- Do rimane per me l'Arte più affascinante, anzi posso affermare che ho incominciato solo negli ultimi anni a comprenderne il significato più profondo grazie anche al Maestro Masashi Minagawa allievo diretto di Aoki Sensei...*

*Oggi il mio studio è volto anche alla diffusione dei valori etici per mezzo delle Arti Marziali, attraverso un lavoro in palestra, nelle Scuole elementari con i bambini grazie alla possibilità che mi è stata offerta dal Ministero della Pubblica Istruzione, dal CONI e dal Comune dove lavoro, grazie alla opportunità messa a mia disposizione dalla Federazione Internazionale WTKA con la nomina a Direttore del Dipartimento Educativo, e dalla redazione del IL Guerriero di cui faccio parte come collaboratore, grazie anche a tutto questo, ho la possibilità di promuovere anche scrivendo articoli l'idea di un progetto che vuole essere un invito per una riflessione e un aiuto per una diffusione di uno spirito di sincera positiva e costruttiva collaborazione.*

*Tecnicamente, ho abbandonato da tempo tutte quelle inutili tensioni che accompagnano lo studio, ricercando nel Karate una maggiore espressività, ma devo ammettere che il mio modo pur corretto nell'intenzione non sarebbe mai arrivato alla raffinata cultura dello studio che il Maestro Masashi propone. Mi ritengo molto fortunato per questo punto di arrivo e allo stesso tempo di inizio, perché per me questo è un'ulteriore opportunità di sviluppo di una grande passione che fino a oggi ha accompagnato gran parte della mia vita...*

## Prefazione del Maestro Roberto Fragale

*Forse in pochi sanno che la Toscana e quindi anche la città di Pisa, sono state tra i primi territori italiani a conoscere e sviluppare in maniera precisa le prime Arti Marziali Orientali giunte sino a noi. In particolar modo la Toscana, potremmo definirla come essere stata la culla italiana del Karate Shotokai. Tutti i primi praticanti degli anni 70 infatti, hanno conosciuto ed iniziato con questo stile. Era frequente che persino il Maestro Murakami in persona, tenesse suoi stages in questa terra. Lo stile era molto faticoso e prevedeva una durissima disciplina tradizionale di pratica, per fortificare prima di tutto lo spirito del praticante.*



*Forse proprio per questo, subito dopo, molti di noi preferirono passare allo Shotokan, con posizioni più comode e forse di più facile e veloce comprensione per noi occidentali. Inoltre sembrava forse più idoneo alle competizioni sportive ed anche questo aspetto fece pensare forse erroneamente ai frettolosi ed intraprendenti praticanti, che fosse superiore. Proprio nei primi anni 70 giunse a Pisa come studente universitario, un giovane giapponese: Naotoshi Goto.*

*Mi sembra di ricordare che praticasse il poco conosciuto per noi (per quei tempi e quei luoghi)*



*Karate Shotokan. Erano tempi in cui le palestre erano poco più che ritrovi serali (le lezioni si svolgevano soltanto nel tardo dopo cena) per giovani giudicati fannulloni dalla stragrande maggioranza degli adulti. (ricordiamo che questi erano anche gli anni delle famose contestazioni giovanili) Ogni palestra era retta unicamente dal proprio Maestro, che ne era anche il capo indiscusso e che dopo il proprio lavoro, elargiva lezioni ai propri allievi.*



*La pratica di quei tempi era a dir poco massacrante e non lasciava spazio alcuno per chi fosse poco motivato. Il giovane Naotoshi Goto iniziò ad insegnare ad un piccolo gruppo di giovani studenti nella palestra Alhambra. Dopo qualche tempo partecipò ad uno stage tenuto dal maestro Murakami e fu amore a prima vista! Ricordo che rimanemmo sbalorditi, in un momento in cui proprio noi passavamo allo Shotokan... apprendere che proprio il giovane Naotoshi Goto, si fosse convertito invece, alla pratica ed insegnamento dello Shotokai.*



*Erano anni pionieristici e tra le diverse scuole di karaté vigeva una divisione netta, dettata semplicemente dal fatto che il maestro era diverso. Ognuno voleva far comprendere che la sua scuola ed i suoi allievi, fossero i migliori di quelli degli altri...ogni allievo voleva mostrare tramite se stesso, che il suo Maestro fosse più bravo di quello degli altri. Figuriamoci cosa potesse avvenire nel caso in cui fosse diverso anche lo stile! La storia annovera infatti molte sfide e litigi..*



*Ognuno difendeva l'onore della propria scuola come i vecchi e primi film dettavano e come forse si pensava dovesse realmente essere. Adesso ridiamo divertiti della nostra giovanile ed assurda stupidità... ma vi assicuro che al tempo era considerata una cosa molto seria. Il Mestro Naotoshi Goto insegnerà a Pisa per diversi anni e formerà diverse cinture nere, qualcuna delle quali, al momento della sua dipartita in Giappone, aprirà una propria scuola per continuarne la diffusione degli insegnamenti.*



*Uno dei quali fu Marino Battaglini, che aprì per primo una succursale a S. Giovanni Alla Vena (Vicopisano) ancora quando Naotoshi era a Pisa. Lui ed i suoi allievi frequentavano sia l'una che l'altra... allenandosi così ogni sera. Un giovanissimo allievo compaesano di Marino Battaglini, fu proprio Giuliano Delle Monache. Questo, alla prematura scomparsa del suo Maestro a causa di un incidente motociclistico, rimase senza guida, ma non cambiò mai stile e per molti anni, modo di intendere le arti marziali...*



*Seido-Kan è il nome della scuola fondata a Pisa nei primi anni 70 dal m° Naotoshi Goto. Al rientro del Maestro in Giappone la scuola si dividerà in due correnti. Un allievo fonderà il Seido-Kan di S. Giovanni alla Vena (PI) continuando, nel rispetto della tradizione trasmessa, lo studio dell'Arte.*



*Questa scuola cesserà di esistere intorno alla metà degli anni 80 con la scomparsa del Maestro. Le foto allegate, sono una piccola testimonianza della storia del Seido-Kan.*



*Il Mestro Giuliano Delle Monache seguirà lo studio per gran parte degli anni 90 nella seconda scuola formatasi dal Seido-Kan, una scuola di grande profondità di contenuto, fortemente ancorata alla tradizione Shotokai del maestro Murakami,*



*Nel settembre 2005 il Maestro Giuliano Delle Monache fonda la scuola Seido Kan Heiho in collaborazione con la Confiam e la Pol. Piccoli Azzurri della Pubblica Assistenza di Cascina (PI) .Nello stesso anno, l'incontro con il Maestro Masashi Minagawa della prestigiosa Scuola Shintaido determinerà l'inizio di un nuovo percorso di studio del Karate-Do.*



*Il 18 gennaio 2008 il Maestro Giuliano Delle Monache riceve dal Maestro Masashi Minagawa l'autorizzazione e l'onore per poter chiamare il proprio gruppo di studio di Karate-Do con il nome Ki No Nagare.*