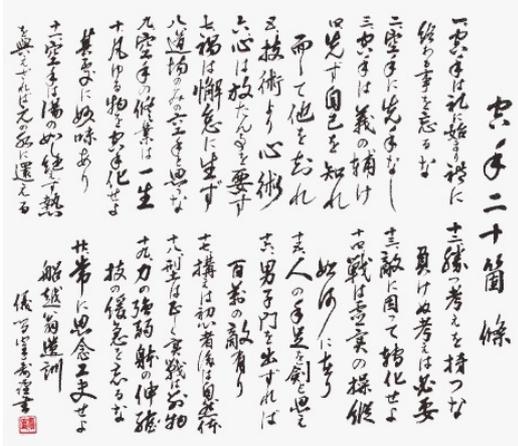


Funakoshi Niju Kun
I venti precetti del Maestro Funakoshi
ASAI Sensei. 27 Settembre 2014



Gichin Funakoshi creò il Dojo Kun 道場訓 che contiene cinque precetti e il Nijukun nel quale ci sono venti ulteriori precetti. Sospetto che Funakoshi volesse che il Dojo Kun coprisse solamente un numero esiguo di Kun, cosicché gli allievi potessero recitarli quotidianamente. Finì con i cinque più importanti, ma vi erano molti altri insegnamenti che voleva passare ai suoi allievi, così scrisse un secondo Kun che fu inizialmente chiamato 空手二十箇条 (i venti

precetti del Karate).

Oggi va sotto il nome di Shotokan Nijukun 松濤館二十訓 o semplicemente Nijukun 二十訓.

Niju significa 20 e Kun " **motto**" o " **lezione**". Niju Kun è una preziosa lista di venti regole che possiamo usare nella ricerca della Via del Karate. Ma, alla fine, si devono applicare queste 20 regole nella vita quotidiana attraverso la pratica del Karate.

1. 空手道は礼に始まり礼に終る事を忘るな

Karate-do wa reini hajimari reini owaru koto o wasuruna

"Il Karate comincia e finisce con il saluto".

E' vero che la parola **Rei** 礼 può essere tradotta come inchino. Così com'è vero che iniziamo e finiamo i Kata con un saluto, e ci inchiniamo con i nostri compagni. *Comunque, credo che Funakoshi stesse provando a dire qualcosa di più vasto e profondo.* Penso che con questo Kun volesse coprire l'educazione in genere e il rispetto reciproco. Si può trovare un'altra parola nella 4th regola del Dojo Jun, **Reigi** 礼儀 che significa buone maniere. *Quindi il significato di questo Kun dovrebbe essere inteso che non dobbiamo mai dimenticare che nel Karate dobbiamo avere buone maniere dentro e fuori del Dojo.*

2. 空手に先手なし

Karate ni sente nashi

"Nel Karate non si prende l'iniziativa dell'attacco"

E' comunemente tradotto come " *Non c'è primo attacco nel Karate*", ma il significato è più nascosto. Non vuole dire alla lettera che non dovremmo mai

colpire per primi. Significa che non dovremmo mai provocare o istigare una lite. Ma, una volta che appare chiaro che siamo nella necessità di difenderci, dobbiamo assolutamente attaccare per primi. *In Okinawa c'è un detto popolare "Sente hissho" che significa che il primo attacco è sempre vittorioso.*

3. 空手は義の補け

Karate wa gino tasuke

"Karate è un complemento della giustizia."

La traduzione di Wikipedia è sfortunatamente poca chiara. **Gi** 義 significa rettitudine o giustizia. **Tasuke** 補け significa integrare o rifornire. Quindi, il significato è che praticando il Karate dobbiamo seguire le regole e fare ciò che è giusto.

4. 先づ自己を知れ而して他を知れ

Mazu onoreo shire, shikashite tao shire

" Conosci dapprima te stesso, poi conosci gli altri"

Funakoshi era un uomo di cultura e conosceva **Sun Tzu** 孫子 ed il suo famoso libro **"L'arte della guerra"**. Sun scrisse: *"Se conosci il nemico e conosci te stesso non dovrai temere il risultato di centinaia di battaglie. Ci sono qui due punti interessanti. Il primo è che Funakoshi scrive " PRIMO conosci tè stesso" mentre Sun elenca il nemico per primo. Un altro punto è che Funakoshi scrive' di conoscere " gli altri" anziché' il nemico. Penso che gli insegnamenti di Funakoshi siano più estesi e che si possano usare nella vita di tutti i giorni, sia in pace che in guerra. Non sto dicendo che la lezione di Sun sia meno importante. Solamente che le sue idee si concentravano solo sulla guerra.*

5. 技術より心術

Gijitsu yori shinjitsu

"Lo spirito è più importante della tecnica"

Questa traduzione ha bisogno di maggiori chiarimenti per capire il suo vero valore. Lasciatemi spiegare il significato di ogni parola per aiutare a comprendere meglio. **Gijutsu** 技術 significa *tecnica* ma **Gi** 技 da solo vuol dire tecnica e **Jutsu** 術 significa arte, via, metodo o mezzo. Quindi, vuol dire metodo tecnico o via della tecnica. Non per forza vuol dire esclusivamente tecniche del karate. Quando diciamo *"Gijutsu sha"* o uomo del Gijutsu intendiamo qualcuno come un ingegnere o artigiano. Quindi significa le tecniche del karate attraverso il Gijutsu.

Cosa è allora il **Shinjitsu** 心術? **Shin** è tradotto come cuore, mente e intelligenza. Così, possiamo tradurre Shinjitsu come la *via della mente o dell'intelligenza*, anche se non era questo che Funakoshi intendeva. La parola **Shin** 心 ha molti significati ed è una parola molto importante per i

giapponesi. Shin significa cuore o nucleo (Kan 幹) e persino stomaco o intestino (Hara 腹). *I Samurai consideravano Shin e Hara come il centro dello spirito. E' per questo che si tagliavano l'addome quando facevano seppuku o harakiri, per dimostrare la purezza del loro centro. Non credo che Funakoshi avesse in mente il harakiri, piuttosto si riferiva allo spirito del samurai. Pensava allo Gojo no toku 五常の徳 che sono le cinque virtu' di Confucio.. Queste virtu' sono Jin 仁 (benevolenza), Gi 義 (giustizia), Rei 礼 (cortesia) Chi 智 (saggezza), Shin 信 (fiducia). Scriverò nel futuro del Bushido con ulteriori spiegazioni del Gojo no toku.*

In breve, Funakoshi non negava l'importanza dell'allenamento fisico del karate, ma voleva allo stesso modo enfatizzare il valore dell'aspetto mentale/spirituale e la parte etica di autorealizzazione. Scrisse il concetto in poche righe, ma sospetto che spese molto tempo con gli allievi spiegando cosa voleva veramente intendere con questo Kun. 五常絵

6. 心は放たん事を要す

Kokorowa hanatankoto o yosu

“L'importante è mantenere il proprio spirito aperto verso l'esterno.”

Anche questo è di difficile interpretazione. Curiosamente lo stesso kanji 心 è qui usato. La traduzione letterale con *“Il cuore deve essere lasciato libero”* non ha molto senso per la gran parte dei lettori. Come si può vedere la pronuncia del kanji è differente in questo Kun per il termine kokoro. Anche se la traduzione letterale di kokoro è cuore, Funakoshi voleva intendere qualcosa di più recondito. E' molto vicino, dovrei dire, al significato di mente in psicologia. In altre parole, sosteneva che abbiamo la tendenza di essere intrappolati in una unica via e non vediamo le altre alternative o metodi. Per continuare a migliorare il Karate non dobbiamo essere chiusi in unica via o metodo. Un classico esempio è il bunkai. Si può credere che un bunkai sia corretto ma bisogna aprire la mente per considerare altre alternative. Funakoshi vuole per noi di essere flessibili con la nostra mente e i nostri pensieri.

7. 禍は懈怠に生ず

Wazawaiwa ketaini seizu

“La disgrazia proviene della pigrizia.”

La traduzione che ho trovato è sfortunatamente incorretta. Per primo, il kanji Wazawai 禍 non è veramente calamità. Significa piuttosto un piccolo problema o incidente. La parola successiva Ketaini 懈怠 è difficile, e può significare essere pigri o non impegnarsi. Voleva ammonirci che se siamo negligenti nel nostro allenamento o nella nostra vita possiamo avere come conseguenze incidenti o problemi. Ci dice di mettere il 100% di concentrazione e dedizione nell'allenamento del karate.

8. 道場のみの空手と思ふな

Dojo nomino karate to omouna

“Non pensare che il Karate si pratichi solo nel Dojo”

Questa traduzione può essere un poco approfondita, anche se la maggior parte dei lettori ne capisce il significato. Qualcuno può mal interpretare il significato e limitarlo solamente alla difesa personale ed ai pericoli esterni al dojo. Naturalmente questo è esatto, ma questo Kun include molto di più. Funakoshi voleva dire che dobbiamo applicare tutte le virtù (di cui ho fatto cenno sopra) e l'autodisciplina nella nostra vita quotidiana.

9. 空手の修業は一生である

Karate-do no shugyowa isssho de-aruru

“L'allenamento nel Karate prosegue lungo tutta la vita.”

La traduzione di Wikipedia non è sbagliata ma la parola **Shugyo** 修業 deve essere analizzata per poter meglio capire questo Kun. Significa studiare, apprendere, ed allenarsi. Quindi, preferisco la traduzione “ *Il Karate si pratica per tutta la vita* “. E' per questa ragione che il Maestro Asai non accettò mai il 10 Dan durante la sua vita. Egli diceva che stava ancora inseguendo il perfetto karate e che non lo aveva ancora raggiunto. Penso che il Maestro Asai abbia tenuto fede a questo Kun.

10. 凡ゆるものを空手化せよ其処に妙味あり

Ara-yuru mono o karatekaseyo; sokoni myomi ari

“Vedi tutti i fenomeni attraverso il Karate e troverai la sottigliezza.”

Sono d'accordo con questa traduzione, ma abbisogna di ulteriori spiegazioni. La parola **Myomi** 妙味 è di difficile traduzione. Significa alla lettera buon gusto, fascino o profitto. Se si possono espandere i benefici del Karate alla vita di tutti i giorni, una persona è in grado di godere della propria esistenza. Per esempio, Funakoshi fu sempre sano fino alla sua morte a 89 anni. Diceva di usare la difesa personale contro le malattie. Un altro esempio è evitare un incidente (sia d'auto che nel cadere) e ci sono molti altri esempi. Così la traduzione è “bellezza “, ma in realtà vuol dire veri benefici o “ vivere con gioia la vita”.

11. 空手は湯の如し絶えず熱度を与えざれば元の水に還る Boiling-Water

Karatewa yu no gotoku taezu netsu o ataezareba motono mizuni kaeru

“Il Karate è come l'acqua calda, si raffredda quando si smette di scaldarla.”

Sono d'accordo con questa traduzione e non c'è bisogno di altre aggiunte.

12. 勝つ考えは持つな負けぬ考えは必要

Katsu kangae wa motsuna; makenu kangae wa hitsuyo

“Non pensare di vincere. Pensa, piuttosto a non perdere.”

La traduzione va bene. Nel caso di agonisti, uno può ponderare se deve combattere per un pareggio visto che non dovrebbe pensare alla vittoria o alla sconfitta. Naturalmente il Maestro Funakoshi non stava di certo pensando questo, visto che era contrario a gare e competizioni. Così, penso che stesse parlando di un combattimento vero. Attraverso questo Kun, per certi versi contraddittorio, ci diceva che lo scopo finale è di non essere coinvolti in combattimenti o conflitti.

13. 敵に因って轉化せよ

Tekki ni yotte tenka seyo

“Cambia secondo il tuo avversario.”

Voglio far presente che Teki 敵 è molto di più di un avversario. Significa nemico e sfide in generale. Perciò, non stava parlando solo di fare modifiche in relazione alle persone che combatti, ma a tutte le sfide che uno incontra nella vita.

14. 戦は虚実の操縦如何に在り

Tatakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari

“L’essenziale nel combattimento è giocare sul falso e sul vero”

Questo Kun è molto difficile da tradurre, e quello che lo rende più ostico è il kanji Kyo Jitsu 虚実. Analizziamo il significato di queste due parole. Kyo 虚 significa alla lettera immaginario, vuoto, menzognero, o falso. Dall’altra parte Jitsu 実 significa il contrario, incluso verità, reale, e di sostanza.. L’altra parola, Soju 操縦 è tradotta come maniglie o appigli, che per se’ non è incorretto, ma non rende bene l’idea. *In effetti, soju ha un significato più aggressivo e vuol dire controllare o guidare.* Si può tradurre quindi come se il risultato di una battaglia dipendesse da come uno controlla il vero ed il falso. Nel kumite vuol dire essere capaci di distinguere una finta da vero attacco. Comunque il primo kanji, Tatakai 戦, non vuol dire per forza una battaglia contro un nemico. Funakoshi stava pensando a qualcosa di più grande. Infatti, si riferiva alle battaglie della vita che incontri nella malattia, nella ricerca del benessere, e nel lavoro. Quando Funakoshi si trasferì nel Giappone aveva già 54 anni. In Okinawa era un rispettato insegnante di scuola, ma in Giappone non aveva nessun posto dove poter vivere. Per molti anni, abitò in una piccola stanza che era adibita a magazzino della scuola. Usava dire con un sorriso che aveva una piccola camera da letto ma il cortile era enorme. Naturalmente, non era proprio il cortile, ma il campus della scuola.

15. 人の手足を剣と思へ

hi to no te-ashi wa ken to omoe

“Considera mani e piedi come spade.”

Questo è semplice e anche la traduzione va bene. Voglio solo aggiungere che Funakoshi credeva veramente in questo concetto. Si può vedere ciò da due cose che egli fece. Uno è che' accantonò entrambi il kata e il metodo di allenamento del Sanchin che era molto popolare negli stili di Naha-te 那覇手 come il Goju Ryu 剛柔流 e Uechi Ryu 上地流. Ho scritto in uno dei miei libri che Funakoshi creò una nuova posizione, *Hangetsu dachi dal Sanchin*. Quello che Funakoshi rifiutò non era il kata per se' ma la metodica di allenamento nel quale un sensei colpisce con pugni e calci l'esecutore per verificare il chinkuchi (tensione del corpo). Questo esercizio è fatto per preparare agli' impatti dei colpi. Funakoshi pensava che fosse un esercizio inutile, visto che credeva che le mani e piedi dell'avversario fossero come spade. La sua convinzione era che fosse preferibile non essere per niente colpiti. L'altro aspetto è il rifiuto di Funakoshi per le competizioni. Aveva alcune ragioni per questa scelta. Il primo la convinzione che una tecnica di Karate doveva essere migliorata fino al punto di **Ikken hissatsu** 一拳必殺 che significa *uccidere con un colpo*. Allo stesso modo con cui non si hanno competizioni con vere spade, così Funakoshi pensava come impossibile avere una competizione usando le tecniche del Karate a piena velocità e potenza. Malgrado la sua forte opposizione, la JKA organizzò lo stesso il primo campionato in Giappone nel 1957. Sono passati più di 50 anni dall'introduzione di tornei in Giappone. Considerando che Funakoshi credeva a mani e piedi come spade, è abbastanza ironico che, fino ad ora, nessuna sia stato ucciso o si sia gravemente infortunato durante una delle maggiori competizioni in Giappone. Questo sarebbe un argomento interessante da discutere, magari in futuro.

16. 男子門を出づれば百万の敵あり

Danshi mon o izureba hyakuman no teki ari

“Quando un uomo varca la porta della casa, può trovarsi di fronte a un milione di nemici”

Questa è la traduzione letteraria del Kun. 百万 **Hyakuman** significa un milione, ma vuol dire anche molti. E' lo stesso nella lingua inglese con “Thanks a million”. Perciò penso che sia più corretto tradurla come “Trovarsi di fronte molti nemici”

17. 構は初心者には自然体

kamae wa shoshinsha ni atowa shizentai

“Le posizioni formali sono per principianti. In seguito, assumi una posizione naturale.” Egami

La traduzione è sfortunatamente povera. La parola “Posizioni formali” non sono specifiche o accurate. Sappiamo che “Kamae” significa posizione di combattimento. Sappiamo anche che Shizen tai 自然体, nell’esatta traduzione, vuol dire posizione naturale. La parte che può ingannarci è la traduzione di “Atowa”. Alla lettera significa “più tardi”. ma la vera domanda è quanto più tardi. Non si parla certo di pochi minuti o qualche giorno. Il periodo di tempo è molto più lungo, perché’ si intende quando un principiante comincia a raggiungere un livello più elevato. Una traduzione più consona potrebbe essere *“una posizione di combattimento è solamente per principianti, quando diventano più esperti dovrebbero combattere da una posizione naturale.”*

18. 形は正しく実戦は別物

Kata wa tadashiku, jissen wa betsumono

“Esegui il prescritto numero di tecniche, il combattimento reale è un’altra cosa.”

Posso affermare che il traduttore ha avuto difficoltà’ con questo Kun. Il traduttore ha intenzionalmente cambiato il significato di kata 形. Non so il perché ma sappiamo bene che kata, inteso come “un prescritto numero di tecniche” è corretto. Comunque, questa traduzione è fatta per i praticanti di Karate, e non per il pubblico in generale. Così, questa parola dovrebbe essere intesa come kata. Funakoshi dichiarò che il kata devono essere eseguiti correttamente, senza cambi o modificazioni personali, La seconda parte della traduzione è accettabile, approvo “ il combattimento reale è un’altra cosa”. Funakoshi scrisse questo Kun perché’ probabilmente molti studenti universitari volevano modificare i kata. C’è anche una grande differenza tra l’esecuzione del kata e quella del bunkai. Funakoshi avrà sicuramente speso un sacco di tempo spiegando le differenze fra le due, ma ho il timore che gli studenti non avessero ancora le abilità necessarie per capirlo. *Funakoshi voleva far capire ai suoi studenti che un kata dovrebbe essere fatto come è stato insegnato.* Questo però porta alla luce un dato interessante, perché’ fu proprio Funakoshi a cambiare e modificare i kata di Okinawa. So che egli ebbe molte critiche dai maestri di Okinawa, ma Funakoshi riteneva che questi cambi erano necessari. Personalmente concordo in generale con la posizione di Funakoshi, anche se sono in disaccordo con qualche altro aspetto. Un esempio è il cambio della posizione Neko ashi dachi con Kokutsu dachi. Un altro è il cambiare il Sanchin con Hangetsu. In altre parole, Funakoshi diede meno spazio alla posizioni corte, favorendo quelle basse e lunghe. Credo, che il figlio **Gijo** (Yoshitaka) abbia avuto una grande peso in queste scelte. Scriverò di questo nel futuro.

19. 力の強弱, 体の伸縮, 技の緩急を忘るな

Chikara no kyojaku, tai no shinshuku, waza no kankyu o wasuruna

“Non dimenticare la variazione della forza, la scioltezza del corpo ed il ritmo delle tecniche.”

Questo è un altro ostico Kun che contiene *tre* importanti concetti del Karate. Considero questo Kun uno dei più importanti dal punto di vista della pratica del Karate. Analizziamo i tre concetti.

Il primo è **Chikara no Kyojaku** 力の強弱. *Chikara* è la potenza espressa da un praticante. *Kyojaku* significa forte e debole. Così, Funakoshi sta dicendo che si dovrebbe essere in grado di sapere quando usare la forza e quando no. Si può osservare questo in molte parti dei kata di livello avanzato, e dovrebbe essere lo stesso nel kumite. *La lezione è di non usare la tensione/contrazione per tutto il tempo.* Probabilmente la cosa più difficile è padroneggiare come cambiare il livello di forza/contrazione da usare. Per esempio, nel mawashi uke bisogna incominciare da un livello di non tensione (debole) per arrivare alla fine a un livello alto di contrazione. Un altro esempio è passare da una tecnica con un forte kime a una tecnica che è più lenta e senza contrazione (nel Heian sandan si passa da oi zuki con kiai a Heisoku dachi Morote Koshi kamae).

Il secondo concetto è **Tai no Shinshuku** 体の伸縮 *Tai* significa corpo e *Shinshuku* vuol dire espansione e contrazione. Il mio maestro diceva che dovevamo eseguire le tecniche in maniera più grande. Avevo qualche difficoltà a capirlo, ma ora capisco che il maestro voleva una maggiore espansione del corpo (visto che eravamo troppi contratti). Dobbiamo estendere le nostre braccia e gambe quando eseguiamo tecniche lunghe come oi zuki, gyaku zuki, Mae geri e yoko geri. Persino quando facciamo tecniche di parata con il braccio piegato, dobbiamo espandere il petto o la schiena. Gli allievi hanno la tendenza di avere troppa contrazione e di non espandersi sufficientemente.

Il Terzo è **Waza no Kankyu** 技の緩急. *Waza* significa tecnica e *Kankyu* veloce e lento. Quello che è importante è che veloce o lento non solo riguarda la rapidità ma anche in tempismo. Credo che Funakoshi si rivoltrebbe nella tomba se vedesse come i kata sono stati alterati durante le gare. Non solo le tecniche sono state cambiate, ma anche la velocità ed il ritmo di esecuzione. Vedo soprattutto kata fatti con lunghe pause e senza il necessario ritmo e tempismo. Dobbiamo ricordarci che i kata furono creati da vere esperienze di combattimento, e che c'è una specifica ragione per ogni combinazione e sequenza.

20. 常に思念工夫せよ

Tsune ni shinen kufu seyo

“Bisogna essere continuamente consapevoli, diligenti, e intraprendenti nella ricerca della Via.”

La traduzione letteraria di questo Kun è “ Sempre pensa profondamente” 思念 ed “essere creativo” 工夫.”La traduzione di Wikipedia è molta più elaborata di quanto detto in giapponese nel Kun. Il traduttore giustamente aggiunge “ nella ricerca della Via”, essendo questo Kun non solo per la parte tecnica del Karate, ma anche per la ricerca della Via 道, Karate-do. Ho il sospetto che Funakoshi abbia messo intenzionalmente questo Kun alla fine. Funakoshi fu accusato da molti maestri di Okinawa di aver fatto molti cambiamenti non solo nella parte tecnica del Karate, come per esempio le posizioni, ma anche negli aspetti culturali incluso i nomi dei kata, l’adozione di uniformi, e gradi (dan). Sono sicuro che Funakoshi esitò molto a realizzare questi cambi, ma fece proprio questo Perché’ credeva che ciò fosse assolutamente necessario. Allo stesso modo, Funakoshi sentiva che questi cambiamenti fossero indispensabili nella ricerca della Via del karate. Funakoshi così ci dice di arrivare al livello Ha del **Shu Ha Ri** 守破離. Funakoshi naturalmente voleva applicare questo principio aldilà della pratica del Karate. Voleva per noi di seguire questo cammino ed usare questo principio in ogni aspetto della vita quotidiana.