



*Tesi d'esame per il V° Dan
Maestro Davide Rizzo
A.S.D. Centro Sport e Cultura*

Alla Commissione d'esame
e. pc al Maestro dei Maestri
Hiroshi Shirai

Durante lo stage di Rosà del 25 Novembre 2006 il Maestro mi ha chiesto di scrivere la mia tesi per V° Dan su come si è evoluto il mio corpo in questi lunghi anni di pratica.

Tutto lascia presupporre che al Maestro interessi comprendere a pieno le difficoltà che incontra una persona che ha un problema come il mio o forse l'intento del maestro è un altro?

Non so se riuscirò a rendere limpido il mio pensiero, l'importante è provare e riprovare. Importante è avere la percezione di essere sulla giusta strada.

Questa semplice frase iniziale, scritta d'impulso forse è già una prima risposta al quesito postomi, ma cominciamo dall'inizio.

Credo di essere nel giusto se affermo che, prima di tutto, per capire come si evolve una tecnica si dovrebbe capire prima bene quali sono i suoi processi mentali che fanno muovere il corpo. Mente e corpo sono stati importanti nella mia formazione.

La mente: Fin da piccolo ho visto attorno a me persone più o meno disabili ma per farvi capire come mi sono formato mentalmente dovrei raccontare un aneddoto di quando avevo sei anni: “ A Venezia c'è un posto che si chiama Santa Maria delle Grazie, è un'isola in mezzo alla laguna, ospitava sia gli infetti che le persone con la polio che in quel periodo ha avuto un aumento esponenziale. Bene, in quell'isola io ho trascorso periodi più o meno lunghi dai 4 anni ai 7 anni. Di solito fra luglio e agosto, dieci, quindici giorni. In quel periodo avevo fatto amicizia con un amico, Gianni e da bravi ragazzi quali eravamo rompevamo le scatole sempre a tutti, in specie modo ad un ragazzo in sedia a rotelle e paralizzato alle gambe. Ci divertivamo inconsapevoli del male che facevamo. Lui subiva si arrabbiava ma non riusciva a prenderci, noi eravamo con i piedi per terra, liberi di scappare.

L'anno successivo successe una cosa strana: io e Gianni entriamo nel giardino della ricreazione, il ragazzo della sedia a rotelle ci vede, si avvicina, e tutto ad un tratto rovescia la carrozzella, si erige

sulle braccia e con le gambe a penzoloni ci rincorre. Ci ha dato tante di quelle sberle che ancora adesso, che racconto, mi bruciano le guance. Ecco in questo episodio sta forse tutta la mia capacità di condizionare il corpo. Questo ragazzo in seguito ci ha raccontato che per tutto l'inverno si era allenato a correre sulle braccia, senza pensare alle gambe, tanto non c'erano!

Mi ha insegnato a fregarmene del mio stato fisico, infatti, spesso, quando succede un incidente in palestra ci vado ugualmente, magari faccio piano ma non perdo mai un giorno di insegnamento, di fregarmene di quello che pensa la gente, infatti se avessi ascoltato la "gente" non sarei qui a scrivere, mi ha insegnato a provare e riprovare a insistere senza mollare di un centimetro, e sono diventato un Maestro FIKTA, Un IV° Dan e spero adesso V° Dan.

Forse sto enfatizzando troppo, ed elaborando un vissuto che ha lavorato dentro la mia personalità ma tendo ad esagerare sulle cose, nel bene e nel male.

Dopo questa piccola puntualizzazione torniamo a noi e all'oggetto della tesi.

Da sempre il corpo e la mente dell'essere umano hanno dovuto mediare e adattarsi all'ambiente che lo circonda, alle situazioni che trova o che cerca, suo malgrado, di superare. Sono nato con la polio e fin dalla tenera età mio padre ha sempre insistito, senza troppa fatica, devo dire, a farmi fare attività fisica.

Il corpo: A circa 10 anni assieme ad un amico, che poi è lo stesso con il quale ho iniziato a fare Karate, decidiamo di andare a Judo. Era circa il 1964 – 1965.

L'inizio è duro e, per quanto mi ricordo, mi trovo sempre nelle condizioni di allenamento difficili, gli Ashibarai e gli Uchimata (non ricordo il nome esatto comunque è la tecnica di proiezione su una gamba sola e l'altra che aggancia da sotto l'avversario) erano il mio problema, se portavo la tecnica con la gamba sinistra rischiavo di farmi male al piede che è rigidissimo e bloccato sulla caviglia, nel caso degli ashibarai, se lo porto con la destra rischio di cadere perché non ho il tempo di stare in equilibrio e mi manca il "peso" sulla gamba di sostegno nel caso degli uchimata. Comunque con perseveranza e pazienza ho raggiunto il grado di verde.

Per quanto riguarda il Karate, che inizio nel 1970/1971 sotto l'occhio esperto del Maestro Demichelis, la storia si ripete per i calci, maegeri, yokogeri e mawashigeri nel secondo caso un disastro! Nel primo e terzo un pò meglio ma sempre problemi per tempo e peso e oggi, con ushirogeri ho anche problemi di spostamento/rotazione/direzione della tecnica in più, nel frattempo ho anche perso l'uso dell'occhio sinistro così quando eseguo ushiro sinistro non vedo subito l'avversario e quando lo eseguo con la destra mi manca il sostegno.

Ecco, se vogliamo vedere il mio problema sta tutto qui.

Tempo, peso e stabilità, tempo per l'equilibrio, peso e stabilità per sostenere la tecnica e direzione sempre legata ai fattori sopra esposti.

C'è ancora un piccolo problema: il contatto della parte che deve colpire!

Le dita del piede sinistro sono completamente, paralizzate, non rispondenti e pertanto non posso in nessun modo entrare in contatto con l'avversario, pena la rottura delle stesse, unica soluzione colpire con il collo del piede o con la tibia, solo che l'ultima volta che l'ho fatto ho sbattuto

sull'osso scapolare dell'avversario e mi sono fatto una micro frattura al metatarso! Così sto attento molto attento quando calcio con la gamba sinistra per colpire ma è meglio se evito.

Come ho ovviato al problema, questa è la domanda che mi ha posto il Maestro.

L'evoluzione: Prima di affrontare l'aspetto fisico preferirei chiarire l'aspetto *mentale* della mia pratica e di come in successione il corpo ha trovato le risposte per adattarsi e migliorare.

Non so, in tutta onestà e sincerità, se il problema è risolto, di una cosa però ho preso coscienza, che la mente dell'uomo sempre si *adatta* con una *forza incredibile, sconosciuta*. Molti la chiamano testardaggine, io la chiamo **perseveranza e volontà**. *Inconscia però, anche io, che non sono certo Superman, devo forzarmi a fare! Sempre!*

Da quando ho iniziato la pratica del Karate-Do ho spesso letto una frase “ *io non mollo, io non perdo*” è stata una frase a rendermi quello che sono? E' stato Luciano a rendermi quello che sono? E' Stato il Maestro Kase e il Maestro Shirai a rendermi così?

Sicuramente mi hanno dato molte indicazioni importanti ed un esempio “ Esemplare” di comportamento e di esecuzione delle tecniche, sono i miei Maestri di riferimento.

Non lo so, forse era nel mio destino (*karma*) che fosse così, comunque tutti e tutto hanno contribuito al prodotto che sono, il Karate-Do **per me è la vita e sto dando la vita a questa cosa**, forse esagero, certamente, altre sono le cose importanti nella vita, beh, per me dopo mia moglie, i miei figli e la famiglia ci sono il Karate-Do, il mio Maestro e i miei allievi, ai quali devo tutto o quasi, *in più se noi siamo il prodotto delle nostre azioni io sono anche il prodotto delle persone che mi vogliono bene, che mi aiutano a comprendermi e capirmi ogni giorno che apro gli occhi e respiro*.

La FIKTA è chiara in questo concetto con l'espressione coniata dal Maestro Shirai, credo, :” *Karate no shugyo wa issho de aru (Il karate si pratica tutta la vita)*”

Questo è il miglioramento spirituale che pratico e il mio corpo **deve** seguire.

Sotto l'aspetto della dinamica del corpo il mio corpo si è adattato e adeguato alle nuove situazioni alle quali deve rispondere, la mia mente un po meno! Ma, grazie ai suggerimenti del mio Maestro Luciano (persona tra l'altro formidabile per esasperarmi!) sono riuscito a capire come portare i calci, come usare al meglio il mio corpo.

Luciano mi dice spesso: “ *Aspetta, aspetta che la mente compia l'azione, aspetta che il corpo trovi l'appoggio corretto. Porta la tecnica solo quando hai già colpito... aspetta*” e io la maggior parte delle volte scappo, ma quando succede l'alchimia giusta si sente qualche cosa di diverso, importante per me è sentirlo sempre più spesso. Poi arriverò, forse un giorno, a **sentire senza cercare!**

Un'altra persona a me cara era il Maestro Kase che mi fa scoprire, durante uno stage della WKSA, la posizione fudodachi e mi suggerisce di *usarla sempre per rinforzare le gambe e lo spirito*, mi dice che *la forma è la non forma*, mi dice che *l'aspetto esteriore è una trappola per la mente*, quanto poco basta ad un Maestro per far capire.

Quanta responsabilità abbiamo!

Un giorno il Maestro Shirai mi solletica l'immaginazione dicendomi: " ...*Davide, devi aspettare, non avere fretta, appoggia il piede e fai calcio chudan o gedan, anche lui mi dice di rispettare di più il mio tempo*".

Ho capito, poi, che era più difficile che farli Jodan!

Si, i miei Maestri, sono proprio bravi a farmi faticare, una fatica boia. Ma la soddisfazione di sentire l'anca sinistra o l'anca destra che ruotando portano il peso nella tecnica è tutta un'emozione.

Superare la propria fragilità è difficile ma non impossibile.

*Spesso chi ha un corpo perfetto non comprende la fortuna che ha, ma io, noi imperfetti, noi acciaccati siamo più fortunati! L'aver un problema ti fa capire meglio le cose e dà la soddisfazione di "sentire il tuo corpo", di comprendere il tuo limite e ti **devi**, se vuoi, attrezzarti per superarlo e migliorarti ulteriormente.*

Credo che il mio corpo abbia compreso come utilizzare le proprie debolezze trasformandole in punti di forza per la mente e che la mente abbia esercitato una pressione molto forte nei confronti del corpo. Se hai uno strumento spuntato e vuoi renderlo efficace all'uso devi lavorare, sudare, e capire i momenti giusti per usare quello che hai.

L'aspetto fisiologico non lo so descrivere, non sono un medico o uno specialista in motricità, ma provo comunque a spiegarmi.

Quando, durante un esercizio, ma prima voglio dire un'altra cosa. La gamba sinistra non è che la controllo molto bene, nel senso che la mente non la percepisce molto nitidamente, oppure la sento leggerissima, è come non ci fosse quando faccio una tecnica, non mi costa nessuna fatica muoverla, appoggiarla, se non nella parte finale del contatto come ho già spiegato, in sintesi è come fosse una parte non mia. Sento che mi appartiene solamente quando mi fa male, quando mi si frattura un dito o mi si incrina il metatarso. Però c'è, è là a ricordarmi di non fare lo stupido, mi ricorda che non sono uguale agli altri, che ho un problema, piccolo ma pur sempre un impedimento alla mia realizzazione fisica, vorrei fare i salti più alti i calci più potenti ma poi mi dico: "*Sei forte, supera i tuoi limiti che sono solo tuoi e come tali superabili, non sempre ci riesco e quando ci riesco alle volte mi faccio male, altre trovo soddisfazione e gratificazione*".

Tornando alla tecnica di calcio la dividerò in due modi:

- 1) Gamba di sostegno destra;
- 2) Gamba di sostegno sinistra.

Quando, durante l'esecuzione di una tecnica di calcio frustato Mawashigeri o Maegeri trovandomi con l'appoggio sinistro, cerco di portare la tecnica nel modo più veloce ed elastico possibile, cerco di focalizzare bene il bersaglio, mi scoccerebbe non poco rompermi l'unico "*piede buono*" che ho, in questo modo ho il **tempo** di rimanere in equilibrio per il tempo necessario per portarla al bersaglio.

Provo spesso le tecniche al Makiwara e il calcio si rivela anche efficace se eseguito con la massima velocità e il massimo ichi ashi. Il problema si evidenzia maggiormente con l'esecuzione dei calci spinti Yokogeri e Ushirogeri, solo allora si manifesta il problema, se l'impatto richiede l'azione come nel caso dei calci kekomi devo fare in modo di lasciare un po di più "peso" nella gamba

sinistra forzando il più possibile l'anca sinistra verso il basso, cosa non facile in quanto la caviglia del piede sinistro, come ho già detto, è bloccata e questo mi impedisce di portare il peso verso il bersaglio ed inoltre non mi permette di mantenere la parte bassa del corpo fluida ed elastica.

Mi rendo conto che qualcuno potrebbe pormi la domanda classica: *Ma non potevi andare a nuoto o giocare a scacchi?* Giusto dico io ma il Karate-Do è la mia vita e la vita è fatta di cose facili e di cose belle ma difficili e io amo le cose belle!

Tornando in argomento con l'ushiro mi trovo spessissimo, quasi sempre scoordinato e fuori bersaglio con entrambi gli arti, comunque io lo alleni anche al sacco o al makiwara faccio sempre fatica a trovare il bersaglio e quando lo trovo devo stare molto ma molto attento: se colpisco con la gamba destra l'impatto deve essere portato in modo velocissimo perché proprio non lo tengo l'impatto; se, d'altra parte, colpisco con la sinistra devo stare attentissimo a cosa fa l'avversario perché l'ultima volta sono stato fermo due settimane per un gomito sulla tibia! Ragion per cui non tiro il calcio sinistro in caso di combattimento.

Sempre nel caso di calcio destro spesso lo sento abbastanza bene, sicuro, ed elastico, il mio corpo ha trovato un suo modo d'operare, si è adattato e sono contento dei risultati. Evidentemente corpo e mente cooperano per il fine ultimo. Colpire. Sono sicuro che se trovo tempo e la giusta distanza la tecnica è efficace.

Questa è la fiducia in se stessi e nelle proprie azioni, sapere che quello che fai va bene è bello, poi trovi il Maestro che ti corregge ulteriormente perché ha visto che puoi migliorare ancora, questo è il lato più bello del Karate-Do che pratichiamo, il più gratificante.

Sul calcio sinistro non c'è molto da dire. Lo sento veloce, libero la gamba va dove deve andare, tranne che nell'ushiro, il problema è l'impatto. Aggiungi che non vedo con l'occhio sinistro per via di un incidente fatto sta che la soluzione l'ho trovata non eseguendo il calcio sinistro in caso di kumite, punto e basta.

Nei calci frustati ho meno problemi ma rimane da trovare la giusta via per portare il piede al contatto, ho anche valutato la possibilità che in caso di difesa personale non sarei certamente scalzo! Ho provato a calciare con le scarpe, se uso la punta della scarpa posso tenere il contatto mentre se spostato lateralmente l'area del contatto mi spacco sicuramente la caviglia.

Potrei fare uramawashigeri con la gamba sinistra perché l'area interessata in questo caso sarebbe il tallone o il "tacco" così eviterei la torsione della caviglia e l'impatto sarebbe meno problematico

A questo punto devo chiarire l'aspetto delle posizioni e degli spostamenti, perché credo che il Maestro si riferisse anche a questo.

Nel mio percorso verso il miglioramento ho avuto poche difficoltà nell'eseguire le posizioni con il kamae sinistro perché la caviglia, rimanendo quasi in posizione verticale rispetto all'asse del pavimento, sopporta in modo soddisfacente il peso del corpo. I problemi nascono nell'esecuzione dello spostamento.

Spesso Luciano mi chiede: "come sono messi i tuoi piedi?" nella posizione shizentai mi ritrovo sempre con il piede sinistro leggermente avanti anche se sto in posizione alta, evidentemente il mio

corpo si sposta sempre dalla parte più forte, la destra. Succede la stessa cosa nella posizione hachijidachi.

Nella posizione Kibadachi il piede sinistro è leggermente più avanti del destro, il piede inoltre non mantiene il parallelismo con il destro per via della caviglia, il peso tende ad essere spostato sulla gamba destra, l'anca sinistra è leggermente più bassa della destra, per migliorare la posizione devo costantemente sentirla, questo però non può essere fatto costantemente perché o mi muovo e penso oppure penso e mi muovo, in entrambi i modi sarei bloccato, in questo caso meglio fare e non pensare. Anche in questa posizione se avanzo con il piede sinistro posso tenere la posizione bassa, se invece avanzo con il piede destro la posizione sinistra si alza.

Per quanto riguarda il Kokutzudachi la questione è un po più complessa:

Nel kamae **sinistro** il problema è il piede sinistro che è spesso solamente un po rivolto verso l'interno della posizione, i pesi sono giusti e l'anca destra e sinistra collaborano abbastanza in sintonia, Luciano è molto esigente nel curare la posizione, questo mi aiuta sempre nel calibrare nuovamente pesi e misure, tensioni ed elasticità degli appoggi. Migliorare significa, sì, ascoltare il proprio maestro ma spesso poi, in verità si ascolta il proprio corpo.

Nel kamae **destro** l'appoggio sulla gamba posteriore e sempre fuori linea rispetto la gamba destra per equilibrare il corpo se spostato il piede destro in linea con la sinistra mi ritrovo in una posizione per me innaturale e l'anca non lavorerebbe in maniera opportuna.

Scopro, ma penso sia prerogativa di molti, che la posizione va lavorata e interiorizzata con la parte recettiva della mente che deve sentirsi in equilibrio. Nello spostamento non ho difficoltà e posso lavorare la posizione con una buona soddisfazione personale.

Parlando della posizione zenkutsu dachi, il maggior carico, il mettere in movimento il proprio peso con un'articolazione bloccata, e quindi adoperare la stessa per l'appoggio al fine di sostenere la pressione del corpo e il movimento dell'anca mi porta spesso ad alzare il livello delle anche.

Questo movimento è in qualche modo obbligato; ho provato più volte e ancora sto provando ma la caviglia sinistra perde il contatto con il suolo, il tallone si alza e tutto il peso si sposta nell'arco plantare anteriore, questo è fonte di perdita d'equilibrio psico/fisico, mi trovo sempre in una posizione non naturale per una frazione di secondo, poi il corpo si adatta, perché la mente manda gli stimoli giusti.

Il Corpo però si è attrezzato nel modo più opportuno facendo in modo che lo spostamento si adegui con una maggior larghezza fra i piedi, in questo modo la pianta aderisce al suolo anche se nella parte finale del movimento spesso devo piegare il ginocchio, fudodachi, per non permettere all'anca di alzarsi se invece rimango nella posizione l'anca sinistra si alza e la forza viene portata sulle spalle.

Nello spostamento del corpo trovo spesso difficoltà a coordinare l'anca sinistra, sempre in ritardo rispetto allo spostamento, un esempio è tsugiashi yakutsuki da kamae destro, il pugno è sempre dopo la spinta dell'anca e dopo lo spostamento, questo è chiaro ma io sono sempre in ritardo su tutti i fronti, infatti quando accorcio la gamba sinistra per avvicinarla il mio peso si alza per via della caviglia bloccata e quindi una volta ritrovata la stabilità eseguo la tecnica che risulta abbastanza

efficace (*uso spesso il makiwara per capire e progredire*) ma sono sempre o quasi sempre fuori tempo.

Mentre nell'esecuzione dell'oitsuki sinistro il problema dell'anca non c'è e la tecnica è molto soddisfacente, se non fosse per il tempo e la difficoltà della distanza direi che l'oitsuki sinistro è il mia tokui wasa dopo l'uraken. Infatti ho una predilezione per le tecniche eseguite da kamae sinistro.

Un piccolo inciso sull'uso delle braccia, spesso il pugno sinistro è “fuori linea” rispetto alla norma perché l'anca sinistra lancia la tecnica del braccio verso l'esterno della traiettoria, un po' per il gomito un po' rigido. Cerco di migliorare la tecnica lanciandola il più tardi possibile rispetto alla velocità di rotazione dell'anca. Per la parte destra questo problema non esiste.

Non so se sono stato preciso nella spiegazione, immaginare, entrare in contatto con l'immagine mentale del proprio movimento, sintetizzare e scrivere nel contempo non è semplice, anche adesso scrivendo rivivo le fasi dello spostamento, anche questo è allenamento “fisico”.

Un altro grosso aiuto per superare il mio handicap, se di handicap si può parlare, è stata la dinamica mentale.

Ho fatto quasi 2 anni di *DMB* (dinamica mentale base) non *DMK* (dinamica mentale karate) arrivando alla qualifica di coordinatore di un gruppo ristretto di persone.

La dinamica mentale, per chi non conosce la materia, in sintesi si basa su alcuni principi di auto immagine (*training autogeno*), visualizzazione delle immagini e vari gradi di rilassamento fisico, emozionale e mentale.

L'aiuto che mi ha dato è stato importante. Mi ha aiutato a visualizzare, a stabilizzare le mie emozioni e le mie azioni, lasciandomi comunque molta libertà e mi ha aiutato a sciogliere più di qualche condizionamento, mi ha liberato ingabbiandomi però in altre cose.

Cose del tipo sapere veramente se una cosa è vera o falsa senza menzogne, capire se quella persona ti apprezza o ti disprezza al di là delle formalità e delle convenzioni. Ho una percezione della realtà diversa rispetto agli altri ma è forse la mia vera forza!

La dinamica mentale, ad esempio, mi ha aiutato a superare, nel 1976, l'intervento di allungamento della tibia sinistra. Ricordo, cosa che poi ho portato nel karate, che nonostante avessi la gamba segata in due parti, correre, saltare, fare allenamento, kata, kihon ma non riuscivo a visualizzare il kumite e questo mi addolorava un po'. La tensione interna e la paura di farmi male non mi permetteva, allora, di pensare al confronto fisico.

Alla fine dell'intervento ho avuto un crollo sia fisico che mentale, un piccolissimo esaurimento, passato con l'amore di quella che sarebbe diventata mia moglie, in un paio di settimane ma premonitore della volontà di tornare alla normalità.

Il karate ti dà stabilità, forza, coraggio, il confronto costante con il tuo corpo e con la tua mente è eccezionale.

Allenarmi mentalmente così, giorno dopo giorno mi ha portato, una volta deciso, contro il parere del medico, e una volta tolte le sei viti e la placca dalla gamba sinistra, a ritornare in palestra da Luciano nel 1980. Entrare in palestra e *sentire l'odore del karate* è stato un momento molto particolare e da allora non sono mai stato a casa un giorno.

La dinamica forse è stata anche la mia salvezza, attraverso il controllo della volontà ho fatto in modo che il mio corpo si adattasse alle circostanze, la mia mente è stata sempre quella ad essere il vero protagonista del mio miglioramento.

Kujikeruna! “non mollare mai – non cedere” questo ho capito e a questo mi attengo, lo pratico e lo insegno da molto tempo e i risultati del mio miglioramento, se c'è, **li vedo nei miei allievi e negli occhi e nelle parole dei miei Maestri.**

Non saprei che altro aggiungere, forse un'altra piccola cosa che spesso mio scappa di dire alle persone: “ *L'handicap del corpo è nulla a confronto dell'handicap della mente*”

Dico loro che il karate è:

Sincerità (*con se stessi e con gli altri, oggi non è una dote molto comune da trovare anche se tutti di dicono “buona giornata”*);

Spirito (*non cedere mai o quanto meno provarci “Kujikeruna”*);

Comportamento (*far del bene è più difficile che far del male, questo dovrebbe essere una costante con se stessi e con gli altri anche se il modo sembra girare al contrario*);

Autocontrollo (*verificare sempre il proprio atteggiamento se negativo o positivo nei confronti delle situazioni e con le persone soprattutto*)

Carattere (*questo punto andrebbe sempre verificato attraverso il confronto con gli altri di solito siamo troppo buoni con noi stessi*)

Per superare la propria condizione fisica abbiamo bisogno, sì di una grande motivazione e di una grande forza mentale, ma non possiamo migliorare noi stessi senza aver vicino un Maestro che ci guidi nella giusta via, poi è anche vero che dobbiamo proseguire da soli *divenendo Maestri di noi stessi, esigendo un comportamento impeccabile in un cuore e una mente calma e imperturbabile.*

Forse in questo sta la vera difficoltà al di là dello stato fisico con cui **devo per forza convivere.**

*Vorrei ringraziare il **Maestro Shirai** per avermi spinto a scrivere su quest'argomento, e il mio **Maestro Puricelli** per aver avuto la forza e la costanza di portarmi così avanti sulla via della pratica e del Do, ai miei **allievi** che sono la mia forza , non ultima mia **moglie** per aver, forse, finalmente compreso il suo uomo.*

Oss

Davide Rizzo