

LE INTERVISTE DI YOI

# A TU PER TU CON... IL M° MIKIO YAHARA

(SECONDA PARTE)



**Nel manuale *Best Karate* del M° Nakayama, Lei dimostra 'La tecnica dell'ultima chance' usando come esempio *kani basami* – le "chele del granchio". Ci spiegherebbe il concetto di tecnica dell'ultima chance?**

Se lanci il primo attacco, dovrebbe essere fatto come se fosse l'ultimo attacco, questo è il modo corretto, appropriato, giusto di attaccare. Ma SE fallisce, allora questo è un concetto tipico del Bushido, *niku o kirashite, hone o tatsu*, questa è un *sutemi waza*, una tecnica di sacrificio: significa che permetti all'avversario di tagliare la tua carne, ma tu gli rompi un osso. In altre parole, sei pronto a sacrificare il tuo corpo, a metterti in grande pericolo per poter uccidere il tuo avversario. In questo caso, è accettabile essere colpito o buttato a terra, ma è essenziale far cadere il tuo avversario. Perciò col mio *kani basami*, io cado insieme con l'avversario, che è un grande rischio; se non riesco a farlo cadere, il mio avversario attaccherà a sua volta e probabilmente in questo caso *kani basami* non può essere considerata una vera tecnica di sacrificio. L'ho dimostrata al mio esame per 8° dan, ed era la prima volta che la provavo da trent'anni. Il modo in cui

l'eseguo io è diverso da quello che potrebbe essere considerato il modo normale. Nel mio caso io calcio e allo stesso tempo rompo il centro di gravità dell'avversario per farlo cadere, quindi ci sono due cose diverse che accadono allo stesso tempo. Nakayama Sensei ha classificato *kani basami* come una tecnica di sacrificio, ma io non considero il mio *kani basami* come un *sutemi waza*. Ad ogni modo, la cosa più importante da ricordare a proposito di *sutemi waza* non è solo la tecnica, ma anche l'atteggiamento mentale – devi sapere che usi questo attacco perchè sei pronto a morire tentandolo. Un'altra cosa che voglio sottolineare è che *sutemi waza* non è una parola per definire una tecnica; è piuttosto un atteggiamento mentale. Qualunque tecnica si usi, se la esegui significa che sei pronto a rischiare la tua incolumità per atterrare il tuo avversario: quell'atteggiamento mentale è *sutemi waza*. *Sutemi waza* non è il nome di una categoria di tecniche; è un atteggiamento mentale per una certa strategia di combattimento.

**E' stato detto che Lei è uno degli ultimi "veri" karateka. Il karate per Lei ovviamente non è uno sport, che cosa**

considera “reale” nel karate?

Faccio solo karate. E' tutto qui (*ride*)



**Perchè pensa che il karate Shotokan sia diventato così popolare quando è stato introdotto in Giappone?**

Quando Funakoshi Sensei per primo ha introdotto il karate in Giappone, come ospite del governo giapponese venuto da Okinawa per presentare il karate e la cultura di Okinawa, ha fatto la sua dimostrazione davanti a rappresentanti di un'élite, compresa l'élite del mondo del Budo e Jigoro Kano. Ma il M° Funakoshi era ammirato e rispettato da quelle persone, e anche gli studenti delle migliori università ne sono stati molto colpiti, compresi gli studenti delle università di Todai e Waseda, che successivamente sono diventati personaggi influenti nel governo, negli affari e nella società. Queste erano le persone che hanno accolto Funakoshi Sensei. Perciò inizialmente il karate Shotokan si è diffuso nelle migliori università. Appena quegli studenti si sono laureati, lo Shotokan e la sua organizzazione si sono diffusi in tutto il Giappone. Era gente intelligente e molto ben organizzata, perciò lo Shotokan ha avuto una base molto solida per creare una forte organizzazione. La Jka si è data una solida struttura e questo ha fatto la differenza rispetto ad altri gruppi di karate, che qualche volta consistevano in singoli maestri che insegnavano in dojo sparsi in diverse città. A quei tempi il karate appariva nuovo, misterioso e affascinante e la gente si è incuriosita e interessata. Questo ha significato che un sacco di gente accorreva per impararlo. Per esempio, i pugni, i calci e i movimenti del corpo erano affascinanti in confronto all'uso di un'arma. La tattica tradizionale del Budo giapponese consiste nel piombare addosso all'avversario, abatterlo e poi eseguire l'attacco finale (*atemi*) ma il karate non faceva così, e questo era un concetto molto innovativo per gli altri Budoka. A quel tempo nelle altre arti marziali gli *atemi* (tecniche decisive) del karate sembravano nuove e affascinanti.

**Molti karateka pensano lo Shotokan comprenda tre discipline distinte e forse separate, il Kihon, il Kata e il Kumite. Lei ha detto che “forgiando le tecniche di base o**

**Kihon all'interno dei kata, ci alleniamo poi per sviluppare le nostre tecniche e i movimenti del kihon fino all'estrema perfezione. Poi finalmente, quando queste sono padroneggiate, diventano tecniche efficaci di kumite”. Si può sviluppare un'abilità reale nel kumite senza padroneggiare efficacemente il kihon?**

Il kihon è la forma che permette al corpo umano di creare la massima forza, e di massimizzare l'energia potenziale che può essere sprigionata dal corpo. Senza un kihon corretto, non c'è karate. Perciò un kihon corretto significa sviluppare una forma stabile, una base, un movimento stabile ed equilibrato che possa produrre la massima potenza. Se non si riescono ad applicare questi principi nei movimenti del karate, il kumite non è karate, diventa combattimento sportivo. Il kihon nella KWF porta questo concetto alle sue estreme conseguenze. Alcuni dicono che enfatizzare i movimenti del kihon riduce la velocità effettiva, per esempio ruotare al massimo le anche rallenta la velocità della tecnica. Il punto è: hai intenzione di vincere grazie alla velocità o di colpire l'avversario con una potenza realmente distruttiva? In gara può essere importante la velocità, ma nella KWF ci concentriamo sullo sviluppo della potenza, perciò studiamo come creare e produrre un alto livello di potenza distruttiva partendo dalla tecnica. La velocità è importante, ma se non c'è potenza, non c'è impatto dietro il pugno o il calcio, in un combattimento reale l'avversario può colpirti a sua volta. Comunque, quando la gente vede il mio karate, vede che sono molto veloce. E questo è un aspetto importante. Nel karate sportivo, l'obiettivo principale dell'allenamento è imparare a muoversi in fretta. Ma nella KWF, e nel mio insegnamento, lo scopo è generare potenza, imparare a comprimere e contrarre ed espandere il corpo e la velocità proviene da qui, dall'allenarsi a generare la massima potenza. Questa è la differenza. Perciò la pesantezza e la potenza distruttiva sono completamente diverse anche se la tecnica nella KWF è portata alla stessa velocità o a una velocità appena inferiore. Se ci si allena per produrre velocità il movimento diventa leggero e l'attacco diventa molto leggero. La mia tecnica e l'allenamento nella KWF non sono intesi a creare velocità, sono intesi a generare massima potenza, e la velocità nasce comunque automaticamente da questa ricerca. Se combatti contro una persona che ha una spada, se non la butti giù o non la metti fuori combattimento con un colpo solo, sarai fatto a pezzi. Perciò vi prego di riflettere su che genere di tecnica volete sviluppare se vi trovate in un combattimento reale.

**Lei è noto per la Sua esecuzione di Unsu in gara. Qual è il Suo kata preferito?**

I miei kata preferiti sono ancora Unsu ed Empi. A dir la verità non so spiegare perchè mi piacciono. In Empi, la caratteristica principale per me è *koshi no kire*, i movimenti delle anche estremamente rapidi e drammatici, il *bang-bang-bang*, che soddisfa pienamente il mio bisogno di esprimermi. Non mi piacciono i kata lenti come Sochin, in cui era eccellente Osaka

Sensei – immagino che avessimo dei caratteri totalmente opposti, ma io lo rispettava molto. Penso di non essere abbastanza paziente per muovermi lentamente.

**Nei kata Lei esegue alcuni movimenti in modo diverso da altre organizzazioni, per esempio in Bassai Dai non c'è sollevamento del ginocchio prima di eseguire yama zuki. C'è una ragione per questa differenza?**

Beh, in questi tempi c'è la tendenza a far diventare i kata un po' troppo decorativi, ma in realtà i kata originali erano tutti piuttosto semplici. E in effetti negli anni sono stati aggiunti ai kata molti movimenti inutili ed estranei. Ciò che faccio eliminando particolari come il sollevamento del ginocchio è riportare i kata alla loro primitiva semplicità. Comunque questo processo non significa riportarli del tutto alla loro forma originale. Anzi, sto lievemente modernizzando alcuni elementi per adattarli alle esigenze attuali.

**Certi kata contengono dei movimenti molto esotici come ad esempio, in Sochin, il braccio che si carica sotto l'ascella e poi esegue tate shuto. Questi movimenti sono cimeli del passato invece che che reali tecniche di combattimento?**

Questa domanda dimostra un fraintendimento del passato. La ragione di questo movimento è semplicemente quella di scostare le maniche in modo che non siano di impaccio – ricordate che la gente indossava il kimono. Per comprendere pienamente i movimenti dei kata è importante conoscere lo stile di vita degli abitanti di Okinawa. Capire a fondo il karate richiede inizialmente sapere come viveva la gente. Ai vecchi tempi non esisteva la pratica del Jiyu ippon kumite. C'era solo l'ippon, l'avversario vi attaccava e voi contrattaccavate. Era molto semplice. Perciò vi prego di ricordare che il karate antico era molto chiaro e semplice. Il concetto di combattimento libero è stato introdotto da Nakayama Sensei.

**Nel Jiyu ippon kumite KWF l'attaccante deve abbattere l'avversario con un solo colpo, e quel colpo può essere fermato solo da una parata molto forte. Essenzialmente si deve utilizzare tutto il corpo per produrre tecniche dinamiche ed estremamente forti che abbiano una potenza esplosiva. Vede il Jiyu ippon kumite come banco di prova di questo allenamento?**

Il Jiyu ippon kumite è l'essenza del kumite JKA e la KWF porta avanti questa tradizione. Il Jiyu ippon kumite si può vedere nello Shiai e nel Jiyu kumite. Si può vedere in tutto. Ma questo tipo di Jiyu ippon kumite deve avere dietro di sé un Kihon perfetto.

**In contrasto col Jiyu ippon kumite a livello di palestra nel Jiyu kumite ci si aspetta che i combattenti esercitino il controllo ad ogni punto, perchè ferire se stessi o il proprio avversario è considerato sintomatico di una tecnica scadente. Potrebbe spiegare il Suo punto di vista?**

Se vieni ferito, significa che la tua tecnica non è abbastanza buona. Se ferisci per errore il tuo avversario, anche questa è mancanza di tecnica. Tuttavia, se tu attacchi il tuo avversario per ferirlo e lo fai deliberatamente, questo richiede un grande controllo!

**Durante i campionati, la KWF preferisce che si vinca un incontro portando oi-zuki o oi-geri [mae-geri, N.d.R.] piuttosto che qualsiasi altra tecnica; inoltre solo un colpo "pulito" e potente viene premiato con un punto. Perché la KWF preferisce oi-zuki e oi-geri?**

Nel karate sportivo, spesso un pugno viene eseguito solo col braccio e un calcio solo con la gamba, il che significa che di usa solo una parte del corpo. Il dinamismo profondo del combattimento si perde. Invece per lanciare un attacco efficace devi seguirlo con tutto il corpo e dovresti essere in grado di farlo da una certa distanza. Io penso che oi-zuki e oi-geri siano le tecniche più forti perchè si sposta il peso del corpo verso l'avversario. Vorrei rimanere fedele a queste che sono le tecniche più forti. Vorrei riportare il karate al Budo per quanto è possibile, e questo significa anche mantenere una grande distanza tra i combattenti in modo da controllare il proprio territorio e attaccare da lontano. Se si esegue una tecnica piccola o superficiale, allora lo si può fare con sicurezza da corta distanza. Ma se vuoi produrre un oi-zuki o un oi-geri molto potente, avrai bisogno di una certa distanza per produrre l'energia necessaria. In questo contesto, devi tenere un *maai* [distanza] lungo e in questa distanza lunga puoi produrre un oi-zuki o un oi-geri molto potente, e l'altro aspetto della questione è che si può generare l'*ichi-geki* necessario per abbattere l'avversario mentre ci si protegge. Perciò per eseguire un oi-geri o un oi-zuki corretti, è richiesta la distanza corretta, e si dovrebbero eseguire queste tecniche in gara – questo è lo stile di gara KWF. Nel normale allenamento, la pratica è focalizzata soprattutto su oi-zuki e oi-geri e sulla rotazione delle anche. E recentemente abbiamo elaborato un sistema e un programma di insegnamento grazie al quale i praticanti a livello di 3° dan sono in grado di ottenere in gara un oi-zuki e un oi-geri di buon livello. Credo che questo sia uno stile e un sistema unico, in confronto alle altre organizzazioni. Un oi-zuki o un oi-geri efficace concentrano in sé tutto il movimento del corpo e delle anche necessario.

**Quale effetto ha avuto il karate nella Sua vita?**

Non sono sicuro se sia un bene o un male, ma il karate ha decisamente fatto di me una persona molto ostinata. Il mio modo di pensare è dominato dal karate. Qualunque cosa io faccia è basata sul karate, la sua scelta di tempo, il suo ritmo e il suo *maai*...quando ho a che fare con la gente sento quanto mi posso avvicinare a loro. In termini di relazioni umane, controllo sempre il mio *maai* e quello dell'altra persona e il mio *kokyu*. [l'estensione all'esterno del mio Ki, N.d.R.]

**Grazie mille Maestro per la Sua pazienza e disponibilità e tanti auguri di successo per il futuro.**