

Lo sport di cui vorrei parlare  
**L'etica nello sport occidentale e nel karate**



Karate-do  
*La via del karate*

*Sforzati di esercitare non solo il tuo corpo,  
ma affronta le tue inquietudini interiori con la stessa forza.*  
Dai Dojokun del Karate

“Rispetta la vita, la tua arte e gli esseri umani”<sup>1</sup>. Chi potrebbe negare che queste parole condensino un umano e genuino precetto comportamentale universalmente valido? Eppure si potrebbe rimanere perplessi nello scoprire che questa esortazione non è contenuta in un trattato di etica, ma che fa parte dei dieci *dojokun* (precetti fondamentali) del karate. Ciò tuttavia non dovrebbe accadere se ben si conoscesse la natura intima di tale arte marziale che è molto diversa dallo stereotipo che i mass media ci tratteggiano.

Il karate viene infatti presentato come un insieme di tecniche prettamente fisiche, per lo più spettacolari movimenti del corpo e curiose gestualità, ora meramente rituali ora dotate di incredibile potenza distruttiva, le quali garantiscono all'abile combattente una difesa sicura e un attacco infallibile. In noi occidentali, pertanto, si è andata consolidando la semplicistica corrispondenza fra karate e combattimento, mentre questa disciplina orientale significa ben altro. Si deve, tuttavia, ammettere che non è affatto immediato e neppure semplice per noi europei penetrare l'essenza del karate. Nella nostra civiltà, infatti, l'attività fisica è sempre stata considerata come un mezzo di ricreazione, quindi svago dall'attività intellettuale o lavorativa, oppure come efficace strumento di cura del proprio corpo. Basti riflettere sul significato del termine *sport*. Esso deriva dal latino *deportare* (portare al di fuori delle porte cittadine per praticare attività motoria), successivamente trasportatosi in *resporter* francese (dove l'inglese *sport*), termine che già indica lo svago e il divertimento<sup>2</sup>.

Sarebbe, però, limitante esaurire la pratica sportiva ad una attività esclusivamente motoria, poiché è innegabile come essa favorisce la formazione del carattere. L'atleta sviluppa determinazione nel raggiungimento dei propri obiettivi, fiducia nelle proprie capacità senza tralasciare la fondamentale coscienza dei propri limiti, lo spirito di squadra, il rispetto delle regole e la lealtà verso l'avversario. Certo, tutto ciò è una componente profonda dello sport, ma sarebbe utopistico e ingenuo ritenere che tutti i praticanti abbiano ben presenti tali direzioni comportamentali. O meglio, anche fossero perfettamente note a livello teorico, essendo in continuazione propagandate da allenatori e insegnanti, non vengono ritenute indispensabili per raggiungere le vette del successo. Nessuno si aspetta *a priori* di individuare in sciatori, cestisti, calciatori olimpici dei modelli esemplari di correttezza etica. Inutile citare arcinoti atteggiamenti scorretti che purtroppo non di rado si incontrano in televisione: dalla scortesia alla violenza verso l'avversario, dalla protesta nei confronti dell'arbitro alla partecipazione a scommesse pilotate. Poco oculato sarebbe tuttavia sostenere che

<sup>1</sup> Dojokun del Karate in LIND, W., *I kata classici nell'insegnamento dei grandi maestri*, Roma 1998, Ed Mediterranee

<sup>2</sup> AAVV, *Enciclopedia Motta*, Milano 1962, Motta

solamente quella limitata e corrotta porzione di attività agonistica trasmessa sugli schermi, mondo mosso da ingenti interessi economici, presenti un profondo divario fra abilità tecnica e correttezza etica. Alcune squadre di quartiere composte da giovani adolescenti talvolta non sono meno accanite contro gli avversari: anzi, l'assenza di telecamere sembra legittimare irruenti manifestazioni che accompagnano canestri mancati, gol falliti o le non condivise ammonizioni degli arbitri.

Per raggiungere il successo, pertanto, è sufficiente la perfezione tecnica, mentre è possibile tralasciare il raggiungimento di una profonda correttezza etica.

Questa concezione è, invece, inapplicabile alla pratica del karate, che, collocandosi in una posizione quasi antitetica, tende piuttosto a sottolineare l'importanza del "migliorare il proprio carattere"<sup>3</sup> (un altro dei già citati *dojokun*) piuttosto che un successo prettamente tecnico.

*Non importa quanto tu sia bravo nell'arte del te (mano),  
e noi tuoi impegni scolastici  
Niente è più importante del tuo comportamento  
E della tua umanità nella vita di tutti i giorni*<sup>4</sup>

Così suona un componimento poetico del diciassettesimo secolo d.C., scritto da un letterato di Okinawa. La semplicità dei versi permette di cogliere con immediatezza l'attenzione che chi pratica l'arte del *te* (disciplina di autodifesa precedente rispetto al karate) deve riversare nel comportamento di tutti i giorni, anche al di fuori del momento dell'allenamento.

Si potrebbe affermare che tali considerazioni etiche siano propagandate da allenatori e studenti di karate per giustificare e nobilitare una pratica dal carattere violento e distruttivo, oppure per contenere la devastante efficacia delle tecniche marziali. D'altra parte –si potrebbe supporre– un abile combattente dovrebbe puntare alla sconfitta fisica dell'avversario.

Non è un caso, però, che il Maestro Nagamine esorti lo studente a "sviluppare il karate sulla base della sua storia e tradizione"<sup>5</sup>: solo così ne si può cogliere l'essenza profonda.

Certamente alla nascita del karate non è estraneo il "primario istinto di autoconservazione degli uomini"<sup>6</sup>, ma gli sviluppi successivi sono profondamente influenzati dalle concezioni filosofiche asiatiche. Presso i cinesi l'arte marziale è intesa come nobile strumento per comprendere il mondo e il ruolo che nel mondo riveste l'essere umano. La natura, *Dao* ovvero la regolarità suprema dell'Universo, che si manifesta a causa dell'interazione fra principio negativo e positivo (rispettivamente *yin* e *yang*), è dotata del *Qi*, la forza cosmica che pervade tutte le cose. L'uomo, essendo in contatto con il *Qi* e nutrendo di esso la propria forza vitale, può accrescere, secondo la tradizione, la propria energia attraverso esercizi di respirazione; questi permettono di avvicinarsi al "respiro" della natura stessa. Tale pratica viene poi accampagnata da una dieta ferrea e da una ginnastica terapeutica, che prende in seguito le connotazioni di arte marziale.<sup>7</sup> Ecco perché i *kata*, sequenza di tecniche da eseguire individualmente, non sono necessariamente praticati in vista del combattimento, ma si sviluppano indipendentemente come esercizi per accumulare l'energia dell'universo. Per questo il *kata*, se praticato con costanza e serietà, favorisce vitalità e armonia nel corpo come nello spirito.

In effetti anche la mia esperienza personale è estremamente positiva e mi convince circa il profondo significato del karate. Se l'allenamento viene interamente dedicato al controllo del corpo e al miglioramento di se stessi dal punto di vista interiore, si percepisce un profondo distacco nei confronti delle preoccupazioni e incombenze che normalmente ci assillano; questo stato d'animo favorisce una distesa e serena relazione con le persone. Per quanto riguarda il rapporto fra spirito e

<sup>3</sup> *Dojokun* del Karate in LIND, W., *I kata classici nell'insegnamento dei grandi maestri*, Roma 1998, Ed Mediterranee

<sup>4</sup> NAGAMINE, S., *L'essenza del karate-do di Okinawa*, (pag 20) Roma 2002, Ed. Mediterranee

<sup>5</sup> Op. cit. pag 29

<sup>6</sup> Op. cit. pag 20

<sup>7</sup> LIND, W., *I kata classici nell'insegnamento dei grandi maestri*, Roma 1998, Ed Mediterranee

natura, devo ammettere che talvolta, soprattutto durante le pratiche svolte all'aperto, ho vissuto un legame più stretto ed intenso con lo spazio che mi circondava, una sorta di rapporto con l'erba, gli alberi, l'aria che vedevo attorno a me. Esperienza, questa, che mai avevo vissuta nel camminare per sentieri montuosi o nel correre lungo gli argini, forse grazie alla varietà di movimenti e ai cambiamenti di ritmo che la pratica dell'arte marziale presenta.

Un altro messaggio rilevante, che in apparenza può sembrare ossimorico nei confronti della essenza del karate ma che in realtà gli appartiene e lo nobilita, è il pacifismo. L'arte marziale senza armi (karate significa letteralmente "mano vuota") nasce presso un popolo pacifico che trova una soluzione alla devastazione portata dalle guerre nella deposizione delle armi. Napoleone, racconta un aneddoto, rimase non poco stupito nel sentire dell'esistenza di un popolo indipendente anche se privo di strumenti bellici<sup>8</sup>. Il suo spirito di soldato non riusciva a concepire come il combattimento "a mani vuote" sia "la forma più eccelsa dell'istinto di autoconservazione"<sup>9</sup>: "la vera pace può essere ottenuta solo quando tutte le armi saranno messe da parte"<sup>10</sup>.

Ma non solo per questo il karate al giorno d'oggi ha molto da insegnare. La nostra esistenza frenetica e iperattiva distrugge la riflessione sui valori interiori, mentre tutto sembra offrirci un benessere esclusivamente materiale, che non contempla l'equilibrio interiore. Il karate presenta una valida alternativa a questo modello di vita.

Citando il Maestro Nagamine: "Il karate ha una tradizione piena di saggezza. Seguiamo dunque la via del karate"<sup>11</sup>.

## Bibliografia

- AAVV, Enciclopedia Motta, Milano 1962, Motta  
FUNAKOSHI, G., Karate-do nyumon, Roma 1999, Ed. Mediterranee  
LIND, W., I kata classici nell'insegnamento dei grandi maestri, Roma 1998, Ed. Mediterranee  
NAGAMINE, S., L'essenza del karate-do di Okinawa, Roma 2002, Ed. Mediterranee

---

<sup>8</sup> FUNAKOSHI, G., Karate-do nyumon, (pag 19), Roma 1999, Ed. Mediterranee

<sup>9</sup> NAGAMINE, S., L'essenza del karate-do di Okinawa, (pag 19)) Roma 2002, Ed. Mediterranee

<sup>10</sup> Op. cit. pag 13 e sgg.

<sup>11</sup> NAGAMINE, S., L'essenza del karate-do di Okinawa, (pag 30) Roma 2002, Ed. Mediterranee