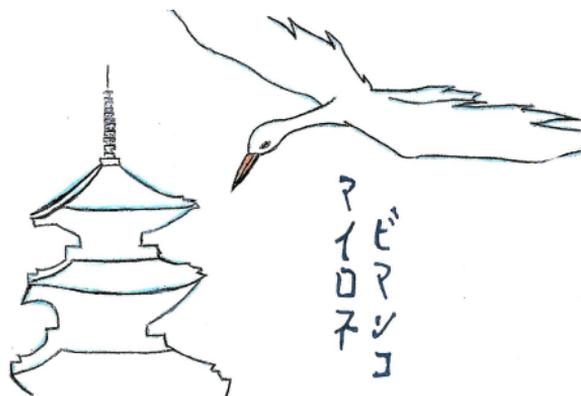


IL KARATE DELL'AIRONE BIANCO

"Una passione che diventa vita"



***Esperienze
di
un giovane maestro***

Federico Sangiorgi

INDICE

1. Mi presento
 - 1.1 La mia storia sportiva nelle arti marziali

2. Prefazione
 - 2.1 La forza dello spirito
 - 2.2 La consapevolezza interiore

3. Il mio karate

4. Il Dojokun

5. La via dell'essere

6. Shotonijukun: i 20 precetti del Karate do del M° Funakoshi

7. Il kata
8. La “non mente” nel kata
- 8.1 Il gesto del kata
9. Il kumite
10. Preparare il corpo alla pratica del karate
11. Riflessioni, pensieri e aforismi del M° Federico Sangiorgi
12. Cenni sull’insegnamento
13. Il ricordo del Maestro

Scrivere sul karate non è cosa semplice. Trovare il modo per spiegare come andare verso una pratica più interiore che fisica è complesso. Provare poi a far capire come trarre dal karate quei benefici che trasformano radicalmente il nostro modo di essere non è cosa da poco. Molti tentativi sono stati fatti ma spesso gli autori si sono fermati all'aspetto meramente esteriore della pratica. Pochi sono riusciti nel difficile compito di spiegare quali sensazioni sono generate quando si esegue un calcio o un pugno. In questo libro il M° Sangiorgi parla con chiarezza del suo modo di vivere e sentire il karate e da indicazioni importanti sull'insegnamento e sulla figura del

maestro. Ho avuto il piacere di conoscere il M° Sangiorgi durante i corsi Intensivi. Ci siamo incontrati ancora a stage e appuntamenti federali. Fin dalla prima volta sono rimasto colpito dalla sua voglia di apprendere, dal desiderio tangibile di capire e praticare il karate con serietà impegno e onestà. Questo gli ha permesso in poco tempo di fare grandi progressi in ambito tecnico e spirituale. Non a caso riesce a spiegare in modo semplice e chiaro come trasformare un karate avvizzito e fatto di soli gesti in un altro totalmente rinnovato, diverso, dove l'allenamento e il comportamento conducono a una pratica fatta di sensazioni, percezioni, intuizioni. Questa di

Federico è un'opera di grande spessore da leggere e rileggere con attenzione. Utilissima a chi si vuole avvicinare al karate, di sicuro supporto ed aiuto per il praticante che dopo tanti anni ha perso o sta per perdere lo stimolo e la voglia di proseguire sulla via della disciplina. Approfitto per fare a queste persone un augurio per una migliore comprensione.

M° Lido Lombardi

(7° Dan, Docente federale Fesik, commissione tecnica nazionale FESIK)

Il Karate do oltre la tecnica,
la via della mano vuota che accoglie
persone desiderose di conoscere,
persone che non si limitano a
guardare o a fare,
ma che scavano a fondo nelle
sensazioni per dare alla propria vita
un significato profondo.

Federico Sangiorgi è una di queste
persone.

Auguro a Federico di continuare
nella sua ricerca attingendo energia
dalle cose più semplici.

M° Fausto Cambula

(5° Dan, allievo del M° Ragno Nicola)



***Stemma della palestra "Nippon"
Il punto "zero" del mio
cammino.....***

***Un cordiale benvenuto all'interno
della mia vita....***



1. MI PRESENTO

1.1 *La mia storia sportiva nelle arti marziali*

Mi chiamo Federico Sangiorgi e sono nato il 17 Maggio del 1978 a Milano.

Nel 1984, a soli 6 anni, entro a far parte della scuola di karate **NIPPON**, dove, sotto la guida del M° Ragno Nicola (Cint. Nera 6° Dan di karate e 6° Dan di kung fu, allievo diretto del M° Shirai) inizio a muovere i primi passi verso la conoscenza del karate-do.

Attraverso gli insegnamenti del maestro mi sono specializzato nello

stile **SHOTOKAN** ed in particolar modo nello studio dei kata.

Nel tempo, attraverso la pratica, ho potuto affinare la mia tecnica, sviluppando il metodo per l'insegnamento dell'allenamento specifico e generale, lo sviluppo delle capacità motorie nei bambini, nei ragazzi e negli adulti.

Attualmente sono ancora in piena preparazione atletica, in quanto partecipo costantemente alle gare di carattere nazionale ed internazionale.

Il continuo studio del karate sia nella sua forma del kumite (*combattimento libero*) che del kata (*studio delle forme e perfezionamento dello stile*) mi ha permesso di acquisire e fare

esperienza diretta di tutto ciò che insegno.

2. PREFAZIONE

2.1 La forza dello spirito

Questo diario di viaggio rappresenta il principale significato che io dò al karate e quindi alla mia vita.

Fu proprio quella Domenica mattina, in una lezione del **M° Michele Scutaro**, che sentii queste parole: "...prima lo spirito e poi la tecnica". Quelle ore passate nel dojo mi avevano convinto sempre di più che la strada che io stavo percorrendo fosse quella giusta, ovvero, dedicare molto del mio tempo allo studio, alla pratica e all'insegnamento del karate-do.

Le parole del Maestro si possono riassumere in quattro concetti che hanno un immenso valore:

- Spirito
- Tecnica
- Allenamento e preparazione fisica
- Strategia

Se anche solo uno di questi punti non è perfettamente assimilato all'interno di noi, il raggiungimento di un qualsiasi obiettivo sarà inevitabilmente mancato.

A ciò va aggiunto un elemento fondamentale che pervade la nostra vita: lo spirito.

Un antico Samurai, **Myamoto Musashi**, nel 1612 affrontò un altro grande guerriero, **Sasaki Kojiro**.

I due erano i più grandi dell'epoca e il duello era ormai atteso da tempo.

Musashi, per affrontare il duello, usò la calma e la forza del suo spirito; Kojiro invece, ripose fiducia nella sua grande forza fisica e nella sua tecnica perfetta.

Alla fine l'incontro fu vinto dalla FORZA DELLO SPIRITO.

Questo volume nasce dall'interno del mio corpo e prende forma grazie alle parole del mio spirito;

tutto ciò che troverete di seguito sarà il frutto di esperienze vissute in prima persona attraverso l'allenamento, l'insegnamento, lo studio del karate-do e la mia vita.

2.2 La consapevolezza interiore

Questo libro...un'altra manifestazione del mio essere, per poter toccare il cuore di chi mi sta leggendo.

Aprirsi su orizzonti nuovi, luoghi che il tuo pensiero ancora non ha raggiunto, ma di cui ne intuisce l'esistenza ed è spinto verso la grande ricerca, la ricerca di te stesso.

E' per questo che hai raggiunto me e io ho raggiunto te; vite, sguardi, emozioni che si incontrano sulla strada, la mia vita e la tua che si sfiorano anche solo per una volta.... questo è molto importante perché **il caso non esiste.**

Ricordati una cosa molto importante: le parole sono state inventate per comunicare ma con esse si è interrotta la grande verità che porta in se il silenzio.....per questo scrivere i propri pensieri è tanto difficile.

Il significato del karate, la sua natura, non è insita nel movimento o nella tecnica; esso risiede **“tra”** le tecniche, **“tra”** i movimenti, negli spazi vuoti e nei silenzi, quando l'energia sale dal basso e il calore invade il corpo; solo chi pratica può comprenderlo.

La condizione essenziale per lo scorrere dell'energia è il vuoto che c'è tra una tecnica e l'altra.

Il karate non è uguale per tutti. Il karateka all'inizio imita i gesti e lo

stile del suo maestro; tutto ciò non dovrà essere la forma finale. Per lo sviluppo completo, il praticante, dopo anni e anni di pratica, dovrà necessariamente metterci del suo affinché la tecnica imparata diventi propria e non più la copia di un modello. Ovviamente questa è una cosa che potrà o non potrà capitare a tutti, infatti bisognerà che l'allenamento e la ricerca del praticante si muovano attraverso linee sconosciute dove l'intelletto non potrà essere d'aiuto e solo l'intuizione gli indicherà il cammino da compiere. Anche la forma del più bravo maestro non è assoluta, è la sua forma, la sua esecuzione e non potrà essere indossata da nessun altro.

Il karate è un mezzo che attraverso l'esercizio fisico nutre la mente per poter raggiungere elevati livelli di consapevolezza interiore.

3. IL MIO KARATE

La fatica, l'impegno, il sudore dell'allenamento, il cuore che batte con cadenze profonde, la concentrazione, l'attimo: il karate-do.

Attraverso i nostri pensieri che si trasformano in tecniche e posizioni canalizziamo la nostra energia interiore (Ki) per far sì che il nostro modo di essere non sia prettamente una cosa fisica ma che il vero "io", che è dentro ognuno di noi, possa essere sempre presente anche attraverso un solo sguardo.

La strada per raggiungere un determinato obiettivo non è mai fatta da un percorso retto e lineare anzi, talvolta è proprio piena di curve e di buche.

Però una volta raggiunto il nostro traguardo siamo fieri di noi e diventiamo in un certo senso più forti.

L'apprendimento del karate-do simula perfettamente ciò che è la vita reale.

Infatti, attraverso lo studio delle posizioni e lo studio delle tecniche, riscontriamo la difficoltà nell'eseguire determinati esercizi.

Con un costante allenamento fisico e caratteriale si possono abbattere tutte le barriere che ci vengono opposte davanti.

La fatica stimolerà in noi nuove sfide, l'impegno forgerà il nostro carattere, il sudore sarà asciugato e saremo consapevoli della nostra via (do), la nostra concentrazione sarà presente in ogni momento come un angelo custode. Sapremo cogliere l'attimo giusto per agire o non agire.

Cose fondamentali per assimilare al meglio questi elementi sono l'umiltà e l'onestà.

La ricerca è dentro di noi, ma non dobbiamo più mentire a noi stessi! Attraverso la pratica si affina la consapevolezza di ciò che realmente siamo; una volta capito questo, bisogna andare a migliorare là dove ci accorgiamo di un difetto senza però trovare delle scuse che facciano sorvolare il problema.

Non dimenticare, siamo degli esseri umani e non dei robot perfetti. La via della mano vuota aiuta a migliorare.

4. IL DOJOKUN

Le regole del dojo, ma non solo.....il dojokun è composto da 5 frasi o meglio da 5 affermazioni e tutte iniziano con la stessa parola imperativa: " RICORDA!" Il dojokun è una linea di condotta e contiene in esso parole da non sottovalutare, sta a voi scoprire quali siano attraverso la pratica!

道場訓

一、人格完成に努める事

一、禮儀を重んずる事

一、血氣の勇を戒める事

一、努力の精神を養う事

一、誠の道を守る事

- ***Hitotsu! Jinkaku kansei ni tsutomuru Koto!***
RICORDA! Cerca di perfezionare il carattere
- ***Hitotsu! Makoto no michi o mamoru koto!***
RICORDA! Percorri la via della sincerità
- ***Hitotsu! Doryoku no seishin o yashinau koto!***
RICORDA! Rafforza instancabilmente lo spirito
- ***Hitotsu! Reigi o omonzuru koto!***
RICORDA! Osserva un comportamento impeccabile
- ***Hitotsu! Kekki no yu o imashimuru koto!***
RICORDA! Astieniti dalla violenza e acquisisci l'autocontrollo

5. LA VIA DELL'ESSERE

Sentire, percepire, fare passare l'apprendimento dalla mera intellettualizzazione mentale, attraverso il cuore, fino al proprio centro più profondo.

Qualsiasi cosa appresa va sperimentata, messa in atto, verificata e se per noi sarà una cosa buona, il processo di interiorizzazione sarà automatico.

Nel karate, come in altri ambiti, il praticante percepisce l'insegnamento attraverso ciò che vede e che sente finendo con l'immagazzinare tantissime nozioni (movimenti, kata, tecniche, etichette, filosofie). Molto spesso però, tutto si ferma in questo magazzino chiamato cervello. Tutto

ciò che risiede nel cervello sono nozioni acquisite e memorizzate ed il più delle volte utilizzate come un libro che viene semplicemente tolto dalla libreria, usato e rimesso al suo posto.

Questo è un primo livello dell'apprendimento ed è il più comunemente usato, ma è anche il più superficiale viste le nostre potenzialità.

Un livello più profondo di apprendimento è rappresentato dal fare delle cose acquisite un modello di vita, di condotta naturale.

"Allenati fino a che le posizioni apprese diventino una seconda natura", così descrisse il maestro

Funakoshi nel suo SHOTONIJUKUN il livello di apprendimento che un praticante di karate doveva cercare di acquisire.

La **via naturale** dell'essere, ecco l'obbiettivo finale della pratica del karate-do.

Non eseguire la tecnica ma sii la tecnica stessa; non sudare ma sii il sudore, sii il calore, sii passione e sii grinta.

La via del karate-do è la via che potrebbe insegnarci ad "essere", ma per far questo dobbiamo imparare a vedere oltre la vista e ad ascoltare oltre l'udito; dobbiamo sintonizzarci con le nostre sensazioni, con le nostre emozioni più intime.

Ogni giorno ci toccano un'infinità di informazioni e di "energie" che

neanche ci sogniamo che esistano, ma ci sono. È qualcosa di molto sottile, che le parole e i gesti non sono in grado di spiegare.

La pratica del karate-do, oltre la tecnica, può indicarci qual è la strada giusta per arrivare a comprendere una parte nuova che non si conosce ma che è dentro ognuno di noi. Una natura nuova, un nuovo "essere".

6. SHOTO NIJUKUN: I VENTI PRECETTI DEL KARATE-DO

1. NON DIMENTICARE MAI CHE IL KARATE COMINCIA E FINISCE CON LA CORTESIA.

2. IL KARATE NON ATTACCA PER PRIMO. (*karate ni sente nashi*)

3. IL KARATE COLTIVA LA STIMA DI SE STESSI.

4. CONOSCI TE STESSO PRIMA DI PROVARE A COMPRENDERE GLI ALTRI.

5. LO SPIRITO PRIMA DELLA TECNICA.

6. REAGISCI CON MENTE LIBERA.

7. NON TI ADAGIARE NELLA SFORTUNA.

8. NON CREDERE CHE L'ALLENAMENTO DEL KARATE SI LIMITI AL SOLO DOJO.

9. IL KARATE E' UNA RICERCA CHE DURA TUTTA LA VITA

10. QUANDO AVRAI IMPARATO COME IL KARATE SI RAPPORTA ALLA VITA DI TUTTI I GIORNI, AVRAI SCOPERTO LA SUA ESSENZA.

11. IL KARATE E' COME L'ACQUA CALDA, SE IL SUO CALORE VIENE RIMOSSO DIVENTA FREDDA.

12. PIUTTOSTO CHE PREOCCUPARTI DI VINCERE, PENSA A NON PERDERE.

13. CAMBIA LA TUA TATTICA A SECONDA DEI MOVIMENTI DEL TUO AVVERSARIO.

14. L'ESITO DI UN COMBATTIMENTO DIPENDE DAL DOMINARE SIA LE ZONE PROTETTE CHE QUELLE NON PROTETTE.

15. PENSA ALLE TUE MANI E AI TUOI PIEDI COME A DELLE SPADE.

16. QUANDO ESCI, LA COSA MIGLIORE E' COMPORTARSI COME SE TU AVESSI UN MILIONE DI NEMICI CHE TI ASPETTANO.

17. LE POSIZIONI FISSE SONO IMPORTANTI PER I PRINCIPIANTI FINO A CHE LE POSTURE APPRESE DIVENTANO UNA SECONDA NATURA.

18. SEBBENE I COMBATTIMENTI REALI SIANO SEMPRE DIVERSI, I PRINCIPI DEL KATA NON CAMBIANO MAI.

19. NON DIMENTICARTI DELLA FORZA E DELLA DEBOLEZZA DELLA TUA ENERGIA, COME DELLA DISTENSIONE E DELLA CONTRAZIONE DEI TUOI MUSCOLI, E DELLA CORRETTA ESECUZIONE DELLA TECNICA.

20. PENSA COSTANTEMENTE A PERFEZIONARTI.

LEGGI QUESTI PRECETTI, FINO A FARE TUO OGNI PUNTO. PRATICA E LEGGI...PRATICA E LEGGI...

7. IL KATA

Kata vuol dire "forma", "stile da seguire", "modello". È composto da una serie di tecniche compiute con movimenti codificati e pre-ordinati che simulano un combattimento immaginario contro più avversari.

E' molto importante la determinazione e lo spirito con il quale si esegue il kata. "Immagina di essere in una giungla circondato da animali selvatici pronti ad aggredirti" diceva il M° Funakoshi. Riportando questo concetto nella quotidianità, io penso che "la vita sia piena di insidie e tentazioni che in ogni momento ti saltano addosso, stai attento e gestisci i tuoi passi con grinta e decisione estrema".

“Il kata è perfezionamento dello stile ma la sua applicazione è un'altra cosa”.

A mio avviso il termine forma è riduttivo.

Per forma si concepisce ciò che si vede ovvero la posizione dei piedi e delle braccia, le forme in generale si vedono e basta. Non si può di certo sentire una forma. Ma in un kata non esiste solo la forma giusta composta da posizioni e tecniche, queste sono solo la sua parte esteriore; la parte interna non può essere vista, come la determinazione e lo spirito; la parte interna può percepirla solo chi pratica e si allena. Questa parte interna costituisce l'anima del kata.

Quindi mi piacerebbe definire il kata come “uno spirito determinato in movimento”.

Bene, ora andiamo oltre le definizioni intellettuali del kata: esso è una trasmissione di energia, è la trasmissione di qualcosa che a parole non poteva essere spiegato, un po' come quando si beve una tazza di latte caldo.....come faccio a descriverti la sensazione di quanto scotti per me? A parole non si può spiegare....bisogna berlo per capire!

Il kata è un linguaggio e per leggerlo va eseguito e allenato incessantemente.

Attraverso la pratica del kata si può capire il suo alto contenuto energetico.

Padroneggiare il kata significa riuscire a far fluire l'energia che attraverso il movimento si produce.

8. LA "NON MENTE" NEL KATA

Sono più di venti anni che pratico questo "sport" e non sono ancora riuscito a vivere il kata perfetto.

Non ho potuto vederne l'espressione nemmeno in una competizione di alto livello.

I kata che si vedono eseguire e che noi stessi eseguiamo sono troppo pieni di pensieri. TROPPIA MENTE. Il risultato è un'esecuzione scontata composta da varie tecniche imparate a memoria.

Io credo che il kata sia qualcosa di più che una serie di tecniche da eseguire in diverse posizioni, il Kata a mio avviso ha uno spirito (Shin) a se stante. Questo spirito è lo spirito del Maestro che lo ha creato e che

attraverso il suo kata continua il suo insegnamento anche dopo la sua morte. Infatti, i principali kata che noi conosciamo, appartengono a maestri e antichi monaci che ormai non ci sono più. E' proprio da qui che nasce il fascino del Kata, della sua origine, del suo significato più intimo e nascosto.

Ma c'è un altro aspetto da considerare nell'esecuzione di un Kata: il comportamento della nostra mente. Cosa si prova durante la pratica del Kata? Cosa manca nei nostri movimenti per renderci completamente soddisfatti di come lo abbiamo eseguito?

Alcuni rispondono dicendo: "...a me manca il kimè su questa o quest'altra tecnica", "...non ho molto equilibrio in quel punto", ".....a me questo kata non viene! Non mi piace!".

Quante volte ho sentito queste considerazioni, tantissime!!! Non ho mai sentito dire a nessuno : "ah...ho proprio in pugno questo kata, lo padroneggio al meglio!".

Sinceramente spero proprio di non dover mai sentire un'affermazione tale perché a mio avviso il kata non potrà mai essere perfetto e rispecchiare interamente il suo vero spirito.

C'è però una strada che si può seguire e che pochissimi seguono all'interno delle esecuzioni dei kata:
IL NON PENSARE, IL NON AVERE

FORMA (*MENTALMENTE*), NON AVERE UN LUOGO ESATTO DOVE FERMARE LA MENTE (un pugno, un calcio, un salto, il kiai).

Nel momento in cui il nostro pensiero si ferma sull'esecuzione di un determinato gesto atletico la mente non è più libera, e ciò vincola l'armonia generale del kata.

E' una cosa difficilissima da applicare ma ancor più sbagliato è il pensare di NON PENSARE!

A volte però sento che la tecnica si esegue da sé, il corpo agisce senza mente ovvero la mente è presente nel momento giusto al posto giusto (nello sguardo, nel pugno, nel calcio), ma solo nell'istante

dell'esecuzione e poi svanisce, scivola via libera come l'acqua. Così dovrebbe essere nell'intera esecuzione del kata. Chi pratica il karate dovrebbe concentrarsi e lavorare, sia nei kata sia nel kumite, sviluppando la "non mente".

8.1 Il gesto del kata

“ Deve essere vigoroso e solido: come una nuvola che si accresce vivamente, come un vento calmo e solitario che soffia a lungo.

Deve essere nobile ed antico: come l'eremita, che ottenuta l'illuminazione, tiene in mano il loto.

Deve essere raffinato: come un nobile che pratica zazen, come l'alto bambù.

Deve essere purificato: come l'oro estratto dai minerali, come l'argento dal piombo.

Deve essere forte e stabile: come la profondità della valle della montagna, come il fondersi delle nuvole in corsa nel cielo.

*Deve essere bello: come la seta pura,
come la nebbia che rimane a riva ed il
rosso che si scorge lontano nel bosco.*

*Deve essere naturale: come imbattersi
nel fiore che sboccia, come guardare
l'anno che sta diventando nuovo.*

*Deve essere padrone del significato
profondo: profondo e non profondo,
unirsi e disperdersi, perdere mille cose e
raccolglierne una.*

*Deve essere audace e libero: come cercare
all'alba dove è tramontato il sole e
quando il sole tramonta, andarsi a lavare
dove il sole nasce.*

*Dev'essere vitale come l'acqua limpida
che lascia vedere il fondo, come la vita
eccezionale che nasce la prima volta.*

*Deve essere elegante come cercare di non
avere ambizione e stare fuori dalla
società con ambizione estrema."*

9. IL KUMITE

Tutto ciò che viene appreso nello studio delle tecniche basilari eseguite "a vuoto", si applica nell'esecuzione del combattimento.

Sui libri si leggono molte teorie a riguardo del kumite. Molte sono le strategie per affrontare il combattimento e la realtà è diversa a seconda dell'avversario che ti trovi davanti.

Tutto è allenabile predeterminando i movimenti e cercando di applicare la tecnica studiata.

Le cose si complicano nel momento in cui l'avversario si muove in modo diverso da quello che ci aspettiamo. Mai perdere la calma e la concentrazione, vincete la paura di

farvi male e cercate di osservare la tattica dell'avversario.

Dopo molte ore dedicate all'allenamento, il corpo acquisirà le movenze corrette per affrontare il combattimento, facendo proprie le nozioni di: yoshi (ritmo), maai (distanza), yomi (preveggenza), kuzushi (disequilibrio fisico e mentale).

10. PREPARARE IL CORPO ALLA PRATICA DEL KARATE

LA TECNICA

La tecnica inizialmente deve essere appresa così com'è, solo in seguito si possono apportare proprie idee e iniziative.

Per allenare al meglio qualsiasi tecnica è necessaria la ripetizione del gesto infinite volte.

I FONDAMENTI ESSENZIALI PER L'ASSIMILAZIONE CORRETTA DI POSIZIONI E TECNICHE

- Lo stretching
- Il potenziamento dei muscoli tibiali

- Il miglioramento della mobilità articolare delle caviglie
- L'equilibrio
- La giusta contrazione e decontrazione della muscolatura
- La corretta respirazione
- La direzione e lo sviluppo dell'energia
- Il movimento delle anche
- La sensibilizzazione dei punti di impatto
- L'allenamento sulle posizioni di base

L'allenamento del karate richiede una giusta e specifica preparazione muscolare per la corretta ed efficace

esecuzione dei movimenti e delle tecniche.

La prima cosa fondamentale di un buon karateka è la sua elasticità muscolare, perciò lo stretching dovrebbe essere sempre presente nelle sue sedute di allenamento. I muscoli più importanti da allungare sono i bicipiti femorali, i quadricipiti, gli adduttori gli abduttori ed il muscolo ileopsoas.

Altresì importante è la tonificazione e l'allungamento dei glutei.

Il tipo di esercizi proposti per lo stretching può essere suddiviso in allungamento attivo e passivo del muscolo.

Un esempio di allungamento attivo è quello di eseguire le tecniche di

calcio lentamente a freddo senza un pre-riscaldamento.

un esempio di allungamento passivo, invece, è il lavoro da fermi in divaricata frontale o sagittale, nonché i lavori a terra.

Una parte del corpo da non trascurare sono i piedi, i quali devono assicurare oltre che una buona mobilità, una grande solidità per le posizioni; ci aiutano molto nella componente dell'equilibrio. Per questo è necessario avere una buona mobilità articolare sulle caviglie.

Insieme alle caviglie è utile lavorare sui muscoli tibiali della gamba, i quali intervengono molto sia nell'esecuzione delle posizioni, sia nelle condizioni di equilibrio su una gamba sola (ashi dachi).

Per migliorare tali capacità è propedeutico l'utilizzo di una tavoletta propiocettiva oppure l'allenamento su fondi particolari (sabbia, terreno dissestato, pendenze, tatami morbido).

Un altro elemento da non trascurare è l'ambiente in cui ci si allena: è importante potersi confrontare con l'esterno, in condizioni di caldo o freddo.

Passiamo all'equilibrio: esso viene chiamato in causa specialmente nell'esecuzione dei calci e delle rotazioni previste nei kata, nonché dalle tecniche su una sola gamba. Questo per quanto riguarda l'equilibrio fisico, ma al contempo è di fondamentale importanza l'equilibrio mentale-psicologico.

Infatti nel kumite si utilizza molto la leva psicologica sull'avversario cercando di creare in lui uno squilibrio (kuzushi) sia fisico che mentale. Perciò è importante allenare una corretta presenza mentale (zanshin) durante ogni ora di allenamento, come disse una volta il M° Ciro Varone: "La lezione è come un campo di battaglia, devo stare sempre attento come se dovessi lottare per rimanere in vita".

In ogni momento della pratica del karate, per far sì che ci sia la giusta fluidità e armonia nel movimento, sarà necessario impadronirsi della tecnica e della giusta contrazione e decontrazione muscolare. Elemento fondamentale per eseguire al meglio questo principio è il modo in cui noi

respiriamo. Io dico spesso ai miei allievi: “Quando avanzo o indietro mi comporto come il nuotatore che inspira; poi accompagno la fine dell’intero movimento con una secca espirazione data anche dalla contrazione addominale”; in questo modo si dà la giusta incisività (kimè) alla tecnica e la giusta consolidazione alla posizione. Quando inspiro (o meglio quando lascio che l’aria entri in maniera naturale nei polmoni) sono leggero, mentre quando espiro divento pesante. Ciò è utile da applicare anche nelle fasi acrobatiche come nei salti: inspiro nella fase di ascesa ed espiro quando scendo.

Detto ciò è facile intuire che bisogna riuscire a dare la giusta correlazione tra movimento-respirazione-contrazione/decontrazione muscolare.

Un altro punto fondamentale: capire in quale modo e in quale direzione vogliamo esprimere l'energia. Quando eseguo uno tsuki non tiro il pugno in direzioni casuali, ma devo seguire il giusto tracciato (embusen) della tecnica. La giusta direzione dell'energia determina l'anima nascosta della tecnica, la sua efficacia. Per questo vengono chiamate in causa determinate condizioni ideali: la corretta posizione dei piedi, la traiettoria, la rotazione e frustata delle anche, il

kimè (decisione estrema), la giusta contrazione dell'addome (hara).

Lo sviluppo dell'energia che proviene da terra è una componente che diventa essenziale per il praticante e il ricercatore del karate-do. Un ottimo allenamento per realizzare questa conoscenza è l'utilizzo di un makiwara o più semplicemente "imparare a colpire" con la mano e con le gambe utilizzando le parti conosciute come seiken, haishu, tetsui, nakadaka ken, ippon ken, keito, kokuto, washide, uraken, nukite, koshi, hiza, atemi, sokuto, etc.)

Sensibilizzando questi punti di impatto il karate di un praticante cambia moltissimo.

Oltre che al rinforzo delle nostre armi (mani e piedi), questo tipo di allenamento educa il movimento corretto di tutto quanto già citato prima (equilibrio, efficacia, rotazione delle anche, stabilità, etc..). Con questo tipo di allenamento le tecniche a vuoto senza avversario, come nel kata, diventano più "reali". Per quanto riguarda le posizioni (zenkotsu dachi, kokotsu dachi, kiba dachi, nekoashi dachi, etc..), il loro studio va sempre e costantemente allenato cercando di trovare il giusto assetto che stia bene al nostro corpo, ma che ci consenta altresì di poter sviluppare il massimo della nostra energia. Per allenare al meglio le posizioni è necessario una

buona elasticità muscolare e una buona flessibilità delle caviglie. L'allenamento delle posizioni va fatto sempre, possibilmente tutti i giorni!

11. RIFLESSIONI, PENSIERI E AFORISMI DEL M° FEDERICO SANGIORGI

Silenzio, respiro, emozione pura,
Mi muovo seguendo antiche
sequenze,
coordino braccia e gambe con fiera
armonia,
Dirigo lo sguardo in posti dove gli
occhi non vedono.
Dove non ci sono odori ne suoni.
Il mio respiro si carica di energia
e la mente si svuota.
E' tutto un crescendo
e finalmente posso urlare kiai!!!
Non c'è paura, non c'è nessuno,
Solo io, solo io.
Ogni volta che mi affronto, capisco
qualcosa in più di me.

L'occhio ci inganna,
Le cose bisogna sentirle e non
vederle,
oltre l'immagine c'è sempre qualcosa
che l'occhio non vede,
ma che il cuore può sentire.

Allena di più il tuo spirito
e la tua tecnica migliorerà.
Saprai vedere oltre
e potrai anticipare gli eventi.

Ogni persona che incontro
emana qualcosa di sé.
Magari non ci parliamo nemmeno.
Il mio corpo, la mia mente,
danno istintivamente un primo
giudizio.
Se scruto con più attenzione l'altro,
alcuni suoi piccoli gesti

mi danno indizi sulla vita che egli conduce.

Le nostre personalità sono visibili al primo sguardo,
ma non limitarti solo a vedere con gli occhi,
impara a sentire con tutto il corpo.

Essere razionali non vuol dire essere veri,

Tutto ciò che si ferma nella mente non è come l'acqua che scorre,
ma ristagna, non è fresco non è genuino

Il pensiero deve poter passare nella mente ma non fermarsi!

Tutto quello che viene da dentro di noi, senza pensare, è il vero.

Non fermarlo per razionalizzarlo!
Rischi di inquinarlo.

Prendi la sensazione così com'è all'origine e non cercare di analizzarla.

Attenzione però: dura poco e non dura molto.

Ascoltala, lasciala entrare in te e agisci all'istante.

Se passa troppo tempo...basta...non è più uguale a prima.

Se io dovessi razionalizzare quanto adesso vi ho detto...la cosa non avrebbe più il valore che invece adesso avrà per sempre e per chi la leggerà.

L'amore è un nobile sentimento che l'essere umano può provare.

Chi ama coglie l'essenza dei momenti e li fa suoi.

Chi ama è molto sensibile, a volte anche debole.

Quando ami sei fragile, è come se combatti senza guardia.

Sì, perché chi ama con la guardia alta non sta amando veramente e perde contro la sua paura.

Io sinceramente preferisco amare senza guardia...

Poi, se accuserò dei colpi, dovrò essere forte e rialzarmi, ma almeno avrò vissuto il momento con gli occhi aperti e con il cuore pronto a cogliere l'essenza anche di pochi secondi.

Solo così potrò dire che ho vissuto.

Il poter insegnare è un grande dono che mi sta offrendo questa vita.

Insegnare dà l'opportunità di conoscere l'essere umano e di percepirne l'essenza.

Le sensazioni che un insegnante percepisce dai suoi allievi sono tantissime; la sera, poi, prima di addormentarmi, esse penetrano nel mio spirito e lo vanno ad arricchire, a rinforzare, a migliorare.

Colui che insegna è il primo ad imparare e a ricevere.

Uno spirito impermeabile e invincibile.

Tecnica per tecnica, non esiste nella mente quello che verrà, esiste soltanto il qui e ora!

Dai tutto in questo momento e vivilo intensamente.

Il futuro lo crei nel presente, coltiva con amore quello che stai facendo adesso e potrai accettare il poi!

Il nostro corpo si carica e si scarica di energia.

Seguendo il tao potremmo dire che sia un moto

che si sussegue. Bene: un conto è imparare questa cosa dai libri, un conto è viverla!

Quando sei carico di energia cerca di dare il massimo fino ad esaurirti, quando sei scarico....

siediti sulla spiaggia e osserva le onde del mare.

Il concetto di distanza è fondamentale nella nostra vita.

Dov'è il mio corpo? Dov'è la mia mente ora?

Devo poter tirare un calcio frontale il più lontano possibile dal mio corpo, ma averne sempre il pieno controllo potendolo richiamare al punto di partenza.

Se mi avvicino con la mente, con il cuore, con la passione ad un'altra persona, non devo trascurare me stesso, perché se no rischio di perdermi!

Può capitare, nel corso della vita, che il mondo intorno a noi si stacchi dalla realtà. Allora ti vedi come in un film, riesci a vedere il film della tua vita e osservi incredulo gli eventi.

I risultati ottenuti sono il frutto delle azioni compiute.

Non solo di quelle fisiche, ma anche delle emozioni in esse contenute.

Avere perseveranza è una cosa che ti consuma, ma è necessaria per ottenere dei grandi risultati.

Bisogna credere anche nelle cose che sembrano impossibili. Metti prima lo spirito e poi la tecnica.

Quando invece tutto sembra fermo e non riesci a pensare, a concentrarti, devi lasciare passare

le nuvole.....il vento le porterà via!

Nel frattempo però mantieni vigile la tua presenza: anche l'attesa va allenata.

L'uomo emana e riceve dei segnali come se fosse un radar: tutto ciò che noi emaniamo, viene percepito dalle persone che ci circondano.

Verremo circondati da persone che recepiscono il nostro segnale.

La gente che ci circonda è il frutto di ciò che emaniamo con la nostra energia.

Attraverso l'arte marziale posso vivere oggi tutte le vite che non ho vissuto in passato,
Dalle origini della vita.

12. CENNI SULL'INSEGNAMENTO

Durante questi anni di studio del karate ho ricevuto lezioni da molti maestri.

Il primo fra tutti il M° Nicola Ragno, il quale è stato in grado di trasmettermi un non so che di magico attraverso i suoi duri allenamenti. Ricordo ancora adesso i suoi rimproveri se sbagliavo una posizione piuttosto che un calcio o un pugno; al solo ricordarlo sento ancora quello spirito e quella energia che emanava. Lo sguardo sempre severo, ma quando ti diceva "bene" e lo vedevi soddisfatto di te era un'emozione irripetibile. I traguardi raggiunti con il sudore e la fatica sono i più appaganti e questo,

attraverso di lui, lo si sentiva fortemente.

Ad oggi sento ancora forte la sua grinta.

Questo è il punto, lo spirito del Maestro e dell'insegnante tecnico deve potersi avvertire attraverso il solo sguardo. Gli allievi devono percepire qualcosa di forte, qualcosa di speciale dal proprio maestro. Senza questo l'insegnamento è fine alla lezione stessa, di tecniche e applicazioni.....e niente di più.

Il maestro deve essere come un fuoco attraente nel freddo dell'inverno dove gli allievi possano trovare il calore giusto per accendere la loro piccola fiamma e per poi farla diventare a loro volta un focolare.

Chi insegna le Arti marziali deve essere costantemente allenato e ben preparato, deve studiare sia sui libri sia in palestra, solo così potrà crescere lungo il sentiero dell'insegnamento.

Il maestro non deve creare niente, deve trasmettere.

LE TRE AZIONI DELL'INSEGNANTE

- ***OSSERVARE***

Il Maestro è seduto sulla cima di un colle e vede i suoi allievi sulla pianura e li osserva.

- *INTERVENIRE*

Se c'è qualcosa che non va il Maestro interviene e corregge l'allievo trasmettendo un' insegnamento.

- *DIMOSTRARE*

Il maestro deve sempre dimostrare ciò che dice applicando i suoi insegnamenti in maniera inequivocabile.

13. IL RICORDO DEL MAESTRO



Era il 1984 quando entrai per la prima volta, accompagnato da mio padre, nel dojo NIPPON CLUB di Via dei Transiti a Milano.

Il corso di karate era diretto dal M° Nicola Ragno.

Ciò che mi colpì del Maestro fu la sua "energia". Dietro quel suo modo severo di fare, traspariva qualcosa di profondo; anche solo il modo in cui dava i comandi e i suoi rimproveri penetravano dentro di me, fino a toccarmi oltre l'anima, oltre il corpo. Quella personalità ha cosparso

dentro di me i semi di cui oggi raccolgo i frutti.

Purtroppo non ho molti vivi ricordi del Maestro, in quanto ero molto piccolo, solo qualche flash, dei fotogrammi, sfumati... Ciò che è però rimasto vivo dentro di me, è la forte energia che emanava la sua persona, il suo carisma.

Ciò sta a significare che già da piccolo, i miei canali di ricezione e di relazione con ciò che mi circondava, erano pronti a ricevere il suo insegnamento. Naturalmente si è creata la condizione giusta per far nascere qualcosa: la mia ricettività e l'energia del Maestro. Questa sinergia ha fatto nascere il mio modo di insegnare.

"Talvolta ti ho sognato e tra i sogni mi hai donato un nome...AIRONE BIANCO.

Nessun segreto particolare ma solo il sudore, l'impegno, la costanza, la motivazione.

Tutto è esploso in un attimo senza nemmeno accorgermene.

La tua vita ha acceso molte fiamme di cui ne conosco i nomi, sono onorato da questa opportunità e continuerò anch'io quello che da tempo ormai si tramanda da secoli.....il Karate Do.

Grazie maestro".

Il tuo allievo, Federico.

Un grazie di cuore ai miei genitori che mi hanno accompagnato in questo percorso lungo ma pieno di soddisfazioni (che spero prosegua ancora a lungo...).

Un grazie particolare al M° Fausto Cambula, insegnante di tecniche indispensabili nel mio lavoro...insieme abbiamo condiviso tante riflessioni sul karate e sulla vita.

Un grazie esclusivo ai Maestri Lido Lombardi, Ciro Varone e Michele Scutaro per il bagaglio tecnico che hanno saputo trasmettermi.

Un grazie cordiale a Suor Miranda e a Suor Monica, che hanno creduto in

me sin da subito, dandomi fiducia e la possibilità di condividere con loro un importante obiettivo: l'educazione dei ragazzi e lo sviluppo delle loro capacità sia in campo sportivo sia in campo scolastico.

Un grazie infinito a chi, tra risate, chiacchiere e scambi di opinione, mi ha aiutato a correggere e stendere definitivamente questo libro, una persona che ha cambiato la mia vita, incoraggiandomi e aiutandomi concretamente con la sua presenza.

OSU!!!!!! (sono onorato di imparare da tutti voi).

Le mie esperienze:

Dal Gennaio 2005 sono insegnante tecnico di karate presso l'Istituto Privato delle Marcelline di Via Quadronno,15 a Milano, coordinato dalla Preside Suor Miranda Moltedo. Il corso è riservato ai bambini dai 5 ai 12 anni.

Dall'Ottobre 2005 sono insegnante tecnico di karate presso l'Istituto Privato delle Marcelline di P.zza Tommaseo,1 a Milano, coordinato dalla Preside Suor Monica Ceroni. Il corso è riservato ai bambini dai 5 ai 12 anni.

Dall' Ottobre 2005 sono anche insegnante tecnico di karate presso

palestra Break Point di Melegnano, Via Dei Platani,32. I corsi sono indirizzati a bambini e ragazzi dai 5 anni in su.

Dall' Ottobre 2006 sono Personal Trainer presso palestra Break Point di Melegnano Via Dei Platani,32 dove insegno anche Fit Boxe ad adulti e Zen Gym (ginnastica posturale da me creata) ad adulti e anziani.

Nel Giugno e nel Luglio 2006-2007 divento istruttore sportivo per il centro estivo di Via Feltre indetto dal Comune di Milano.

Nell' Ottobre 2006 costituisco
l'Associazione Sportiva

Dilettantistica Airone Bianco per la divulgazione e lo studio del progetto “Edukarate”.

Dal Gennaio 2007 dirigo il corso di ginnastica dolce e antalgica all’interno della palestra Anshin Kai di via Feltre a Milano.

Nei primi mesi del 2008 sviluppo il progetto “EDUKARATE” all’interno della Scuola Pubblica Elementare di Via Giusti,15 a Milano, che, attraverso determinati esercizi in uso nelle arti marziali, si pone come obiettivo il raggiungimento di un più elevato rendimento scolastico. Tale progetto verrà proposto anche nel **Febbraio 2009** all’interno della

scuola paritaria di cultura e lingue
Marcelline di Via Quadronno,15.

Nel Marzo 2006 divento Campione Regionale Lombardo nella categoria cinture nere Seniores.

Nel Giugno 2009 la squadra di karate che alleno diventa campionessa europea Wuko.

Nell'Aprile 2010 la squadra di karate che alleno diventa campione italiana Fesik.

Nel Maggio 2010 arrivo terzo nei kata a squadre al campionato del mondo per club indetto a Nizza.

Attualmente insegno a circa 150 bambini che sono la mia fonte di energia più grande.

Per informazioni sui corsi potete contattare il M° Sangiorgi Federico al numero:347/2845746 oppure visitare il sito internet:

www.aironebiancokarate.org;

e-mail:

aironebiancomilano@yahoo.it

空手道

LA VIA DELLA MANO VUOTA
"KARATE DO"