

# Budo Sai Symposium 2004

## *Il Futuro del Karate*

*Robert De Castilla*



*Traduzione di D. Myoei Di Perna*

Durante il Budo Sai 2004 ad Okinawa si è tenuto un interessante symposium al quale hanno preso parte in qualità di relatori: Sensei Leon Pantanowitz capo istruttore d'Israele, Sensei Shitaru Takamiyagi dello stile Uechi Ryu e docente universitario, Sakiyama Sogen Roshi Maestro Zen e il grande maratoneta, campione mondiale ed olimpico nonché da qualche anno praticante Goju-Ryu della nostra scuola, Robert De Castilla. Pubblichiamo in questo numero la traduzione dell'intervento di De Castilla.

**G**razie Sensei per avermi dato oggi l'opportunità di parlare, sono molto onorato del suo invito.

Avendo praticato il Goju Ryu solo in questi ultimi cinque anni, i miei commenti di oggi saranno basati principalmente sulle mie esperienze in qualità di maratoneta internazionale ed atleta, e sul mio lavoro per superare l'obesità infantile ed i problemi legati all'inattività.

Proverò a esprimere il mio parere su quelle che ritengo le differenze significative e le similitudini tra il karate tradizionale e lo sport e su ciò che a mio avviso potrà influenzare il futuro del karate tradizionale.

### **Il mio passato**

Ho rappresentato il mio paese, l'Australia, all'età di 17 anni nell'atletica internazionale, partecipando ai Campionati Mondiali di Corsa Campestre nel 1977. La mia specialità era la maratona ed ho partecipato a quattro Giochi Olimpici, due Campionati del mondo di Atletica e numerosi altri eventi inclusi i Giochi del Commonwealth, le corse su strada ed i Campionati mondiali di Corsa Campestre.

Ho avuto qualche successo. La mia prima vitto-

ria di rilievo è stata in Giappone alla maratona di Fukuoka dove nel 1981 ho registrato il record mondiale. Mi sono allenato duramente, avevo un buon supporto e devo aver avuto una predisposizione ed una fisiologia adatta alla maratona, poichè vinsi molte corse, inclusi i Campionati del mondo, i Giochi del Commonwealth, la maratona di Boston ed ho dominato le manifestazioni per gran parte degli anni '80.

Adesso alle volte mi meraviglio di come potessi realizzare tali performance. L'allenamento che facevo non era segreto nè magico ed il mio corpo non era idealmente adatto alle lunghe fatiche. A differenza di alcuni miei avversari, la mia eredità non era educata a prestazioni elevate e l'Australia era ben lontana dalle maggiori competizioni mondiali.

Mi chiedo cosa permettesse a me, un ragazzo bianco della classe media della periferia di Melbourne, che pesava circa 20 kg in più dei suoi avversari, e che faceva lo stesso allenamento che migliaia di persone prima di lui avevano fatto, di intraprendere le più difficili gare su pista di atletica leggera e di vincere.

Sono stato fortunato ad aver avuto un forte supporto ed una buona struttura nella quale cre-

*(Continua a pagina 10)*

*(Continua da pagina 9)*

scere quando ero giovane. Tutto ciò è arrivato principalmente grazie ai miei genitori, alla mia famiglia, al mio allenatore e ad i miei compagni di allenamento.

Ciò ha radicato in me alcune importanti convinzioni e valori come:

- Fare del mio meglio;
- Un forte senso di autoconsapevolezza ed una grande forza di carattere;
- Umiltà e rispetto;
- Duro lavoro e l'attitudine a non mollare mai;
- Allegria e divertimento.

### **Il mondo di oggi**

Oggigiorno molte delle nostre società sono afflitte da malattie, decadenza e corruzione. Le nostre comunità stanno diventando meno attive e sta progressivamente aumentando il sovrappeso e il disadattamento, con un crescente aumento dell'obesità, dell'ipertensione, delle malattie cardiache, del cancro, dell'osteoporosi e del diabete.

In Australia, un paese che ama lo sport, che gode del bel tempo lungo tutto l'arco dell'anno, e che ha un buon standard di vita, c'è un'epidemia di persone obese. Nella fascia d'età fra i 45 ed i 74 anni, quasi il 70% degli uomini ed il 60% delle donne sono sovrappeso o obese! Anche i nostri bambini stanno diventando grassi, il 30% dei bambini australiani al giorno d'oggi sono obesi o sovrappeso.

Cresce la pigrizia e la mancanza di energia, compromettendo l'autostima e l'amor proprio dei nostri bambini. Alcuni bambini sfortunati nascono e crescono in seconde o terze generazioni di genitori disoccupati, con poco interesse alla ricerca di un lavoro ed una crescente dipendenza dal sistema assistenziale per sopravvivere.

La pubblicità promuove prodotti non necessari ed uno stile di vita irrealistico come risposta alle nostre preoccupazioni; invece, questi prodotti si aggiungono solo alle nostre insoddisfazioni, non soddisfacendo la nostra fame emozionale. Lo stress è ovunque e la pressione del tempo e del

denaro fa sì che molti si sentano incapaci di affrontare obblighi personali, aumentando solo il loro senso di fallimento. L'Organizzazione Mondiale per la salute, prevede che la depressione, attualmente il sesto fattore di malattia più costosa al mondo, diventi nel 2020 seconda solo alle malattie cardiache.

Persino nella nostra società politicamente corretta e progressivamente più litigiosa, la violenza raggiunge e tocca ogni persona anche se non direttamente attraverso i media e i telegiornali, con il terrorismo, il crimine, la violenza domestica; persino nelle scuole e nei luoghi di lavoro la prepotenza rende la nostra società il luogo più ostile e meno favorevole in cui vivere e crescere i nostri bambini. Il mondo di oggi è riconosciuto come il più violento di quanto non sia stato per centinaia di anni.

### **Il karate tradizionale**

Dal momento in cui Sensei Higaonna mi ha chiesto di partecipare a questo simposio, ho pensato molto e a lungo sul ruolo ed il futuro del karate tradizionale ed in che modo si adatti alla nostra società ed alle comunità di oggi.

C'è certamente un gran bisogno, forse la necessità non è mai stata così grande.

Ho riflettuto sulla mia vita e sulle mie prestazioni come maratoneta, come persona di rilievo nella comunità australiana, sulle mie esperienze a capo dell'Istituto australiano dello Sport e su altri lavori con centinaia di atleti di prestigio, allenatori, direttori commerciali ed agenti di marketing.

Nell'ultimo decennio ho lavorato a tempo pieno con oltre 30,000 bambini che hanno partecipato al programma di fitness e benessere per migliorare il livello di bambini sovrappeso, obesi, afflitti da inattività e dieta povera.

Ho parlato con i miei Sensei, Joe Roses, Ari Takenen ed altri membri del nostro club.

Penso sia necessario distinguere il karate tradizionale da altre arti marziali e stili di combattimento. Il numero delle arti marziali è enorme,

*(Continua a pagina 11)*

(Continua da pagina 10)

estendendosi dagli sport competitivi ai combattimenti brutali fino alle forme più morbide.

Il karate tradizionale, come nessun'altra esperienza che ho avuto nella mia vita, articola chiaramente, promuove e sviluppa valori tradizionali e buone qualità umane. Quei valori che noi come comunità mondiale dobbiamo promuovere ed comprendere con maggior vigore e successo.

Il karate tradizionale è un meccanismo in grado di insegnare ed instillare l'autostima e l'orgoglio personale, un senso di responsabilità e del dovere, elasticità e forza di spirito, umiltà e preoccupazione per i nostri compagni con un desiderio di auto miglioramento.

Questi sono tutti valori ed aspirazioni che ogni genitore, insegnante o governo dovrebbe sforzarsi di coltivare nei propri bambini, studenti o persone.

E' anche un'attività che sviluppa il corpo, la mente e lo spirito, e come tale offre un 'pacchetto completo'. Qualsiasi siano le forze e le debolezze personali, il karate tradizionale ha il potenziale di aiutare lo sviluppo dell'intera persona, completa e bilanciata ricoprendo tutte le sfere e stimolando nel frattempo il miglioramento delle sfere più deboli.

Per il corpo è un lavoro completo, che integra la forza, la flessibilità, la coordinazione e l'equilibrio, con la velocità e la resistenza.

Per la mente stimola l'apprendimento, la concentrazione, la memoria e l'insegnamento.

Per lo spirito, sviluppa l'elasticità e rafforza la volontà, il coraggio, la determinazione e l'essenza di valori personali, insegna l'umiltà, il rispetto ed il senso del dovere.

### Il mondo dello sport

Lo sport ha un'audience mondiale ed è un'industria miliardaria. Include i media, il divertimento, le attrezzature, la moda, lo svago, la scienza e gli affari. Ha eroi e leggende che, attraverso le loro prestazioni, lo stile ed il carisma promuovono se stessi ed i loro rispettivi sport, paesi e culture.

Atleti, agenti e pubblicità rendono gli eroi dello sport più grandi della vita stessa, e che sia l'Adidas ad usare Ian Thorpe per sponsorizzare i propri nuotatori, o alcune compagnie di deodoranti ad utilizzare altre star dello sport per vendere antitranspiranti, l'industria multi miliardaria vende e promuove lo sport.

(Continua a pagina 12)



Robert De Castilla  
1984, Olimpiadi di Los Angeles

(Continua da pagina 11)

## Lo sport e le altre arti marziali tradizionali

Il karate tradizionale è simile ma molto diverso.

Il karate tradizionale ha certamente delle leggende, maestri e partecipanti dediti ed entusiasti, ma la propria natura di modestia, rispetto, auto promozione e sfida personale gli rende difficile raggiungere quella penetrazione mondiale che ha invece lo sport.

Il karate tradizionale non si occupa di intrattenimento; di auto promozione; non tratta della vendita di prodotti attrezzature o moda; non supporta l'industria della pubblicità e del commercio.

Sfortunatamente, comunque, senza un grado di promozione, marketing e pubblicità, i valori essenziali insegnati attraverso il karate tradizionale faticeranno a raggiungere i milioni di persone che hanno bisogno e che potrebbero beneficiare di questi valori ed esperienze.

Il karate tradizionale risente anche dell'etichetta della brutalità che spesso è associata con tutte le arti marziali dal pubblico che è male informato, così come gli aspetti violenti e brutali sono spesso ciò che attrae la risonanza dei media e l'attenzione del pubblico. L'ho notato io stesso, che spesso ricevo degli sguardi meravigliati quando dico che adesso pratico il karate tradizionale.

E' interessante anche paragonare la relativa risonanza dello sport e delle arti marziali per riconoscere il vasto consenso che le arti marziali guadagnano attraverso il cinema, i giochi del computer ed altre industrie del divertimento. In tempi recenti (e non solo recenti) quasi ogni film d'azione ha incluso scene d'azione di arti marziali. Film come Guerre Stellari, Matrix, Charlie's Angels, etc offrono tutti enormi pose promozionali, così come fanno attori come David Carradine, Jet Lee, Jackie Chan, Steven Segal, etc. Le arti marziali tradizionali potrebbero essere in grado di influire su queste scene per incrementare il proprio profilo e la partecipazione, ma devono trovare un modo per promuovere i "valori tradizionali" offerti, non solo i colpi, le pa-

rate, le prese e le proiezioni.

## Il futuro

Non sono in grado di vedere il karate tradizionale che promuove se stesso nello stesso modo in cui fa lo sport, perchè far questo significherebbe compromettere la propria essenza, la propria tradizione, i valori e l'etica. Vedo invece che continuerà ad essere una 'strada' per pochi ed offrirà, come la pietra che viene lanciata nello stagno, delle increspature che si allargheranno nel resto del mondo toccando in piccola parte ogni uomo.

Deve differenziarsi dalle altre arti marziali ed affermare se stesso. Molte persone comuni hanno la cattiva idea che tutti i praticanti di arti marziali sono violenti e criminali, ed è necessario per il karate tradizionale, separarsi da quegli stili, scuole o individui che trasmettono qualsiasi elemento violento, ignobile, radicale o di sfruttamento.

Come dice Sensei, "il ruolo principale del karate tradizionale è quello di migliorare se stessi e l'umanità" e questo è il modo in cui deve essere promosso.

In passato in Giappone e Okinawa il sistema educativo è stato un meccanismo per raggiungere tante persone e specialmente i bambini ed io spero che ciò possa continuare.

Comunque, penso che nel mondo sarà difficile includere il karate tradizionale nel curriculum educativo già stracolmo degli altri paesi, specialmente quando persino l'educazione fisica e lo sport vengono ridotti nelle scuole nonostante la questione dell'obesità!

Il karate tradizionale deve accettare che è necessario in qualche modo cambiare costantemente, così come è già cambiato dai giorni di Chojun Miyagi, se vuole crescere e raggiungere più partecipanti. L'allenamento oggi è meno dannoso fisicamente, le istruzioni sono più dirette, le graduazioni più frequenti, ed ogni Sensei aggiunge dei valori dalla propria esperienza e ricerca.

Le modifiche all'allenamento (ma non ai kata)

(Continua a pagina 13)

(Continua da pagina 12)

possono essere considerate se fatte sulla base dell'età, del genere, dello stile di vita e dell'abilità dei partecipanti, con 'piccoli passi' posti in essere per incoraggiare la continuità dei partecipanti e la conservazione dei membri.

Il nostro stile di vita oggi spesso rende la partecipazione d'élite troppo difficile per molti nella comunità, e così come lo sport adesso ha modificato le proprie regole e le attrezzature per i bambini e gli adulti, il karate tradizionale ha bisogno di comprendere il fatto inevitabile che è in competizione con altre scelte e stili di vita e che deve trovare le strade per incontrare le richieste e gli interessi dei propri partecipanti, contemporaneamente non compromettendo la propria essenza ed i propri ideali come i kata ed

i valori tradizionali.

### Sommario

Così come nessun kata può mai essere perfezionato, non esiste un ruolo perfetto per il karate tradizionale. E' qualcosa che cambierà costantemente, e costantemente dovrebbe sfidarci tutti. E' qualcosa che sarà leggermente diverso per ogni individuo, così come noi individualmente ed insieme ci sforziamo per promuovere il karate tradizionale attraverso le nostre azioni personali e le strutture ed attività alle quali diamo vita.

Ad ispirarmi non è mai stato il traguardo ma sempre il viaggio.

Grazie.



## Saggio Dimostrativo 2004

**È disponibile il dvd con tutte le dimostrazioni.  
Chiedi al tuo Sensei !**