

INTERVISTA A SENSEI KATSUYA YAMASHIRO

Condotta da Sydney Leijenhurst e Kana Nakamoto [traduttrice]

Versione Italiana di Paolo Taigō Spongia

Sensei Katsuya Yamashiro [1959] vive a Okinawa e ha il suo dōjō a Itoman e Yonabaru. Detiene l'8º dan, è il Capo Istruttore IOGKF per il Giappone e Okinawa, e ha insegnato in dozzine di paesi diversi, in tutto il mondo.

Ha iniziato il suo allenamento nel goju-ryu karate all'età di 19 anni, nel 1978, nel dōjō di Sensei Ko Uehara. Quando Sensei Ko Uehara iniziò a modificare i kata originali, lasciò Sensei Ko Uehara e continuò ad allenarsi nel goju-ryu con Sensei An'ichi Miyagi. Durante i suoi primi anni ricevette occasionalmente anche insegnamenti da Sensei Shuichi Aragaki in vari contesti. Nel 1987 iniziò ad allenarsi con Sensei Morio Higaonna nel dōjō di Higaonna e divenne membro della IOGKF. Quando Sensei Higaonna lasciò la IOGKF, Sensei Yamashiro rimase, come la maggior parte degli istruttori senior, nella IOGKF per contribuire a salvaguardare il tesoro dell'eredità di Sensei Chojun Miyagi.

Avendo ricevuto istruzioni e guida da diversi insegnanti di goju-ryu okinawense altamente capaci e rispettati, e avendo praticato l'okinawa goju-ryu per più di 45 anni, offre una trasmissione ampia, profonda e raffinata del goju-ryu karate okinawense, che chiaramente emana un'autentica atmosfera okinawense.

Sebbene il suo approccio possa chiaramente essere etichettato come "tradizionale", ha partecipato a competizioni full-contact negli anni giovanili, il che gli ha anche offerto alcuni preziosi spunti sui principi tradizionali del suo stile di karate.



Coloro che hanno visitato il suo dōjō riconosceranno questo striscione, con lo slogan:

『人を育てる空手道』

心
「Karate-dō che nutre (o forma) le persone」
Cuore

Oggi le sue lezioni e i suoi seminari sono molto apprezzati da molti membri della IOGKF per la loro profondità, sottigliezza e precisione, e per il suo carattere come essere umano. Il suo uso di immagini e metafore semplici ed evocative aggiunge profondità ai suoi insegnamenti. Vi è una chiara connessione tra ciò che insegna e ciò che dimostra nei suoi kata. In quanto tale, offre un contributo prezioso e, a mio parere, anche essenziale all'interno dell'intero e ricco spettro degli istruttori senior della IOGKF.

Per questo motivo ho chiesto di intervistarlo, e lui ha gentilmente accettato la mia richiesta.

In questa introduzione ho seguito l'ordine dei nomi in stile occidentale: "Sensei Katsuya Yamashiro"; più avanti, nell'intervista, ho usato l'ordine tradizionale giapponese – "Yamashiro Katsuya Sensei" – per allinearli all'uso di questo ordine da parte di Sensei Yamashiro.



Voglio anche ringraziare la mia allieva Kana Nakamoto, shodan IOGKF, che proviene da Okinawa. Senza di lei, questa intervista non avrebbe raggiunto la profondità e il livello di dettaglio che ha oggi.

Spero che possa ispirare molti e aiutare altri a trasmettere, conservare e sviluppare l'eredità.

Sydney Leijenhorst

Wageningen, Paesi Bassi, 30 maggio 2025

PARTE 1 – IL QUADRO GENERALE

Il karate giapponese [dell'isola principale] e il karate di Okinawa

? **Rispetto ad altri stili di Okinawa o agli stili giapponesi della terraferma — e persino rispetto al karate praticato a livello globale — il karate di Okinawa ha caratteristiche uniche?**

Quando parliamo di altri stili di Okinawa, dipende da quale stile. Anche all'interno di Okinawa, gli stili di karate differiscono.

Rispetto al karate giapponese della terraferma, il karate di Okinawa è significativamente diverso.

Il karate si è diffuso sulla terraferma principalmente come attività sportiva universitaria. L'aspetto sportivo è diventato il motore principale nello sviluppo del karate giapponese della terraferma. È così che è diventato molto diverso dal karate di Okinawa.

Differenze tra linee parallele

? **Rispetto ad altre linee di goju-ryu, come ad esempio il Meibukan goju-ryu o il goju-ryu di Hokama Sensei, sono diversi?**

An'ichi Miyagi Sensei proveniva originariamente dal Dōjō di Miyazato Sensei, il Jundokan, quindi non c'è molta differenza tra il karate del Jundokan e il nostro karate goju-ryu [IOGKF].

Ma il Meibukan, che era guidato da Yagi Meitoku Sensei, e il goju-ryu di Hokama Tetsuhiro Sensei, che viene da Higa Seiko Sensei, sono in qualche modo diversi.

? **Può spiegare perché queste linee parallele differiscono nello stile, nell'allenamento o in altri aspetti?**

Yagi Meitoku Sensei e Higa Seiko Sensei ricevettero entrambi istruzioni limitate da Miyagi Chojun Sensei a causa di alcune scelte di vita².

? **Ha praticato con altri maestri della vecchia generazione del goju-ryu karate? E, se sì, che cosa ha apprezzato in loro?**

Uehara Ko Sensei è stato il mio primo Sensei. Quando iniziò a modificare i suoi kata, lo lasciai. Dopo di ciò, iniziai ad allenarmi con Miyagi An'ichi Sensei, e più tardi con Higaonna Morio Sensei. E sì, ho anche avuto contatti con diversi altri insegnanti di karate di Okinawa.

Ma non ho mai visto un insegnante che fosse bravo quanto An'ichi Miyagi Sensei.



² Yamashiro Sensei ha spiegato questi aspetti durante l'intervista, ma ha preferito non condividere queste storie pubblicamente.

Qualità uniche e differenze nell'insegnamento

? Miyagi An'ichi Sensei, Aragaki Shuichi Sensei e Higaonna Morio Sensei avevano modi diversi di insegnare i kata o un approccio diverso all'allenamento?

Sì. Miyagi An'ichi Sensei parlava sempre in dialetto okinawense, sia nella vita quotidiana sia durante l'allenamento. Insegnava con grande cura e attenzione ai dettagli.

Aragaki Shuichi Sensei, invece, parlava giapponese standard e mi insegnava solo kumite.

Non mi ha mai realmente insegnato direttamente i kata. Penso che si sia trattenuto perché notava le differenze negli stili dei kata tra An'ichi Miyagi Sensei, Higaonna Sensei e sé stesso.

L'allenamento con Higaonna Sensei era caratterizzato dalla ripetizione. E metteva soprattutto l'accento sulla potenza, sulla velocità e sul kiai. Ci veniva spesso ordinato di fare kiai più forti. Ancora e ancora.

? **Il metodo di insegnamento di Higaonna Sensei era più go (duro)?**

Sì.

Differenze nelle qualità del movimento

? In che modo i kata di An'ichi Miyagi Sensei e di Higaonna Morio Sensei erano diversi?

Non c'erano tante differenze tecniche, ma più differenze di carattere, che si esprimevano nel modo in cui eseguivano i kata. An'ichi Miyagi Sensei era più ju (morbido), Higaonna Sensei più go (duro). Higaonna Sensei diceva di non riuscire a eseguire i kata come An'ichi Miyagi Sensei. Non era capace di fare movimenti così morbidi. Ciò che in dialetto okinawense si chiama *muchiten*.³ *Muchi*⁴ è il riso glutinoso.



Dal go al ju

? Hai praticato kumite full-contact, nel quale ovviamente dovevi usare la forza. Eppure, quando esegui i kata, si vede chiaramente emergere il "ju" — la morbidezza — e lo apprezzi molto.

È diverso dall'approccio di Higaonna Sensei, che è effettivamente più orientato a potenza e velocità. Hai preso questo aspetto da An'ichi Miyagi Sensei?

3ムチテン

4ムチ

Questa è una domanda molto interessante. Sì, quando facevo karate full-contact, pensavo che fosse principalmente questione di potenza. Questo era anche un aspetto della mia personalità e del mio obiettivo. Ma un giorno mi resi conto che bisognerebbe cercare di essere feroci e veloci, ma che questo può anche evocare [un'aggressività cieca, grossolana]. Conclusi che avevo bisogno di combinare la ferocia – il fervore – con precisione e attenzione.

Questo mi fece capire, tra le altre cose, che nel karate okinawense si cerca di sviluppare grande potenza e velocità attraverso il minimo sforzo. Attraverso questo scoprii che la potenza e la velocità delle tecniche dipendono dagli angoli nei vari snodi del corpo coinvolti nell'esecuzione della tecnica.

 Grazie per aver condiviso questo. Quindi, se ho capito bene, non hai imparato solo l'aspetto *ju* da Miyagi An'ichi Sensei, ma anche facendo esperienza del *go*.

Sì.

PARTE 2 – UCHINAAGUCHI⁵ - TERMINOLOGIA OKINAWENSE

Termini okinawensi comunemente usati [all'interno della IOGKF]

 Ho preparato questa lista con i termini okinawensi che usiamo. Possiamo passarli in rassegna? Puoi spiegare brevemente come intendi il significato di questi termini?

Sì.

Muchimi

Detto in modo semplice, *muchimi* significa movimento morbido.⁶

Chinkuchi

Chin si riferisce alla forza muscolare. *Kuchi* significa osso. *Chinkuchi* è il bloccaggio di muscoli e ossa in una posizione particolare.

 Di solito dici solo *chinkuchi*? O *chinkuchin kakin*? Ho anche sentito “*chinkuchi kakire*”?

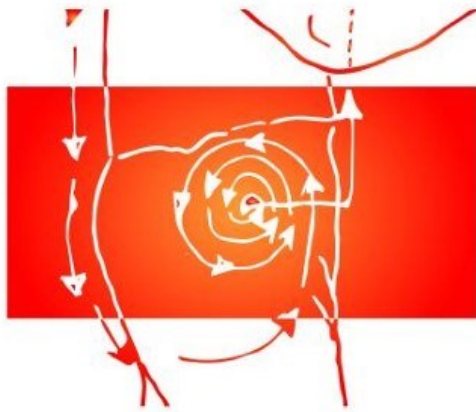
Chinkuchi kakin significa “applico *chinkuchi*”. *Chinkuchi kakire* è più come un comando o un incoraggiamento: “applica *chinkuchi*” [più completamente, più forte, ecc.].

⁵ ウチナーグチ; 沖縄口, significa “lingua Uchinaa” [o “lingua okinawense”].

È conosciuta anche in giapponese come 沖縄方言 (*Okinawa Hōgen*, “dialetto okinawense”) o semplicemente *Hōgen*.

La parola *Hōgen*, tuttavia, anche se usata sia dai giapponesi sia dagli okinawensi, riflette la soppressione della cultura okinawense da parte del governo della terraferma giapponese, poiché significa “dialetto” e non “lingua”.

⁶ *Yawara* [柔]: flessibilità, dolcezza.



Tanden

? Cos'è il tanden?

Il *tanden* è il luogo dove si raccoglie l'energia (*ki*), che è la fonte di un'enorme potenza.

Perché questo accada — la raccolta dell'energia — il bacino (*koshi*) deve essere “eretto”⁷.

È questo che permette di eseguire le tecniche perfettamente, senza fare affidamento sul pensiero, senza “testa”.

Per me funziona così: se uso la testa inizio a dubitare. Ma quando uso il *tanden*, il kata viene sempre bene. Allora esce in modo naturale.

? Forse è lo stesso che *muishiki*⁸?

Sì, sono d'accordo.

Personalmente mi piace di più [la parola] *mushin*⁹ rispetto a *muishiki*.

Muishiki significa “senza coscienza” [pensiero cosciente¹⁰].

Con *muishiki* sento che devo assicurarmi di non farlo con coscienza / pensiero cosciente.

Il concetto di *mushin*, in un certo senso, dice che la coscienza non esiste.

Devi avere la sensazione che nemmeno *muishiki* esista.



<https://shodocalligraphy.wordpress.com/about-mushin-%E7%84%A1%E5%BF%83/>

? Come “mushin totale”?

Sō desu ne. Hai.

Chiru nu chanchan

? Qual è il significato di *chiru nu chanchan*?

Chiru è il tendine.

“*Chanchan*” è una parola che descrive o suggerisce un suono acuto, improvviso¹¹.

Come uno schiocco, uno schianto, un frustare o un colpo secco¹².

Non udibile letteralmente — ma come qualità o sensazione di un movimento o di una tecnica.

Come insegni *chiru nu chanchan*?



⁷ Come nel kata *Sanchin*.

⁸ 無意識, letteralmente “senza coscienza”.

Cioè: senza contenuti coscienti costruiti come pensieri, immagini, ecc.

Esempio: 無意識のうちにそれをした = l'ho fatto inconsciamente / senza rendermene conto.

⁹ 無心, letteralmente “senza cuore” o “senza mente”.

Nessuna mente del sé, nessuna mente costruita, nessun “sistema operativo dell'io”. Libertà dall'ego e dal pensiero.

¹⁰ Contenuti coscienti legati al sé, come per esempio pensieri, senso di sé, ecc.

¹¹ Una cosiddetta “onomatopea”.

Una parola che evoca il ricordo di un suono per descrivere la natura o la qualità di un'azione o di una cosa.

¹² In giapponese: *bashi*; バシッ.

Non posso spiegarlo, perché la maggior parte delle persone di Okinawa non capisce nemmeno l'Hōgen, quindi non capisce nemmeno cosa significhi *chiru nu chanchan*. Posso solo mostrarlo.



? Potresti usare magari un'immagine?

[Sensei Yamashiro piega un righello flessibile e lo lascia schioccare indietro, vedi screenshot].

Questa è l'immagine.

Un movimento breve, veloce, simile a una frustata.

? Sento che le immagini sono molto importanti.

Mmm... Mmm...

? Usano parti diverse del cervello.

Mmm... Mmm...

? Le parti più semplici del cervello 😊

Mmm... hai.

? La parola *chiru* o soprattutto *chanchan* viene usata anche altrove nella cultura okinawense?
O solo nel karate?

Sì, potresti sentire per esempio *chan makasee*¹³ nella vita quotidiana. Ad esempio nel canto okinawense. Questo significa “fammi vedere il tuo ‘chan’!”. Per esempio, nel canto okinawense è qualcosa come un incoraggiamento a esprimere la tua passione. Come lasciare che il sentimento o l'emozione schiocchino fuori (*chan*)¹⁴.



¹³ *Chan makasee* [チャン マカセー]

¹⁴ Come nell'espressione inglese: “the emotion jumps off the canvas” (l'emozione salta fuori dalla tela) o “bursting with emotion” (che esplode di emozione); oppure nell'espressione olandese “het spat er vanaf”.

Mi ricorda l'atmosfera allegra e fiduciosa dell'isola, in cui a volte parole, canzoni o movimenti vengono pronunciati, cantati o danzati con ritmo e vivacità.

C'è anche la parola *hiya*¹⁵ *makasee*, che viene usata anch'essa nel canto e nella danza okinawense. Ha più la sensazione di attivare, come “dare il via alla festa!”.

Nujisashi

 Cos'è *nujisashi*?

È legato all'aumentare e al diminuire l'applicazione della forza. In giapponese si chiama *chikara no kankyu*¹⁶.

Invece di perdere la potenza¹⁷, la “richiami” indietro.

 Higaonna Sensei una volta me lo spiegò con un'immagine. Mostrò il movimento dell'affondo con una lancia e poi il tirarla indietro per poter affondare di nuovo.

Sì. Qualcosa del genere.

 *Nujisashi* è una parola giapponese?

No, è Hōgen.

Nujisashi è okinawense, proprio come *kakin*. È anche qualcosa che devi applicare. Se spingi qualcosa in avanti, generi potenza avanzante, ma quando tiri indietro applichi una potenza retrocedente. Quindi, in quel caso, non perdi né diminuisce la potenza, ma cambi la potenza.

Ti nu Umui

 Esiste una parola dialettale per “mani pesanti”?

Sì, *ti nu umui*¹⁸. Significa “peso della mano”.¹⁹

¹⁵ ヒーヤ (*hiya*): interiezione, un grido o un'esclamazione usata per caricare lo spirito. Equivalente a “Ehi!” o “Forza, andiamo!”.

¹⁶ 力の緩急 (*chikara no kankyu*): modulazione di velocità e potenza.

Di forte e gentile, veloce e lento.

¹⁷ Dopo l'espressione della forza.

¹⁸ ティヌウムイ o 手の重み (*ti nu umui o te no omomi*).

¹⁹ Higaonna Morio Sensei spesso si riferiva a questo come “dead hand” (mano morta), oppure usava il giapponese *te no omomi*.

? Cosa significa *Shimejurasan*?

È un termine bellissimo. Si riferisce a una persona le cui tecniche sono eseguite in modo magnifico. Non solo nella postura e nella forma. Ma anche negli occhi e nella potenza che la persona irradia. Anche questo ne fa parte.

Shimejurasan significa “bello in modo olistico”.

Questo *shime* ha un significato diverso dallo *shime-ru* di *sanchin*. Questo *shime* nella lingua okinawense significa “determinato” o “perfezionare (*kime*)” in giapponese.

Se lo diciamo in modo approssimativo, direi “figo”, penso. Quindi, penso che l’interpretazione di Sydney sensei come “completare” e “compimento” non sia sbagliata.

? Quindi, riguarda la bellezza e l’irradiazione?

Hai. Sì, come un’“aura”.

? In giapponese ci sono due parole per diversi tipi di bellezza, *bi* [美] e *yūgen* [幽玄], qual è la parola okinawense per bellezza?

Churasan.

? E cos’è *shime*?

È come *kime*²¹.

Ma nel karate okinawense usiamo la parola *shime*²².

Detto semplicemente, significa “fine” [nel senso di compimento].

Come la completezza e la bellezza che irradiano da ogni tecnica completata.

Noon di

? Ci sono altre aree in cui usi *noon di*, oltre a *sepai* e *suparinpei*?

No.

? Il *di* in *noon di* è lo stesso di *te* in *karate*?

Sì, ma *te* non significa solo mano, ma più in generale [o simbolicamente] “tecnica”.

[ChatGPT: Le parole okinawensi 清らさん (*churasan*) e 美らさん (*churasan*) derivano entrambe dalla lingua ryukyuna, in particolare dal dialetto okinawense, e sono associate al concetto di bellezza o purezza — ma con sottili differenze di sfumatura e uso.

1. 清らさん (ちゅらさん / *churasan*) Significato: “Puro” o “pulito”, spesso riferito a purezza di cuore, pulizia o bellezza spirituale. Componenti: 清ら (*chura*): “Puro” o “pulito” (simile a 清らか nello standard giapponese). さん (*san*): Suffisso usato per dare un tono rispettoso o affettuoso. Uso: Più tradizionale o poetico. Sottolinea la purezza spirituale o morale, ed è meno comune nei contesti moderni o colloquiali.

1. 美らさん (ちゅらさん / *churasan*) Significato: “Persona bella” o “cosa/persona bellissima”. Componenti: 美ら (*chura*): “Bello/a” in okinawense. さん (*san*): Stesso suffisso rispettoso. Uso: Più comune nella cultura okinawense contemporanea, incluso nel turismo e nei media. Esempio: 美ら海水族館 (ちゅらうみすいぞくかん / *Churaumi Suizokukan*): Il famoso Acquario del Mare Bellissimo di Okinawa.

²⁰ *Churasan*: ちゅらさん – 清らさん [antico, poetico, spirituale] oppure 美らさん [moderno, comune].

Vedi: Jlect - ちゅらさん【清らさん・美らさん】: *churasan* | definizione significato.

²¹ 極め (*kime*).

²² 締め (*shime*, しめ) significa “legare”, “fissare” o “chiudere” (come la fine di qualcosa — ad esempio 締めくくり = conclusione). In questo contesto, penso che la traduzione migliore qui sia “compimento” o “completamento”.

? Per noon non c'è kanji, giusto? Solo katakana o hiragana?

No, nessun kanji. È Hōgen e non esiste kanji per l'Hōgen.

Termini meno comunemente usati nella IOGKF

? Miyagi An'ichi Sensei usava solo Hōgen²³, e nella IOGKF usiamo alcuni di questi termini okinawensi, come *chinkuchi*, *muchimi* e pochi altri. Miyagi An'ichi Sensei usava altri termini di karate okinawense nell'insegnamento?

Sì.

Yagui / Yagii

Yagii [ヤギイー] (*Kiai*) si scrive 矢声, “voce freccia” in giapponese.

È una voce acuta come una freccia, proprio come è scritto.

La “freccia del suono” non è sbagliata, penso, ma *gii* significa “voce” nella lingua okinawense.

Quindi, significa “freccia della voce”.

Il significato di *yagui* è simile a *kiai*.

Yagui significa spirito forte o energia focalizzata.

Higaonna Morio Sensei lo spiegava come “freccia di suono”.

Okinawan-English Wordbook, A short Lexicon of the Okinawan Language with English Definitions and Japanese Cognates, di Mitsugu Sakihara:

yagwii, s. [*yagoe*]. Un grido per segnare il tempo; un grido di incoraggiamento;

un grido di battaglia; spirito combattivo;

Yagui, s. uguale a *yagwii*.

Jlect: イヤ (*iya*) = freccia,

くいー (*kwii*) = 1. voce 2. notizia [di qualcuno], parola [di qualcuno]; qualcosa detto [da qualcuno].

Per esempio: くいーちちゅん お声聞ちゅん (*kwii chichun*) = sentire (parlare di qualcuno), ricevere notizie (su qualcuno), cogliere voci (su qualcuno).

Per spiegazioni più estese, vedi:

<https://www.jlect.com/search.php?r=%E3%82%A4%E3%83%A4&l=okinawa&group=words>

e

<https://www.jlect.com/entry/913/kwii/>

Nuchun [ヌチュン]²⁴

Nuchun significa “traffiggere” o “penetrare” [usato quando si spiega che un pugno deve penetrare il bersaglio].

Miyagi An'ichi Sensei diceva spesso *nuke*, *nuke!* oppure *nuchun*.

Miyagi An'ichi Sensei era molto abile con il *nukite* [mano a lancia].

Una volta vidi una dimostrazione di *Gekisai Dai Ichi* da parte di Miyagi An'ichi Sensei in cui ogni movimento veniva eseguito con *nukite* [mano a lancia].

Anche le parate alte, i pugni alti, i pugni inversi, ecc., venivano fatti con *nukite*.²⁵

Miyagi Chojun Sensei glielo aveva insegnato. Gli aveva detto: “Sei piccolo, quindi ti conviene usare meglio il *nukite*.”

Faceva parte costante del suo insegnamento.

²³ 方言 (*Hōgen*), lingua okinawense.

²⁴ Vedi: <https://www.jlect.com/search.php?r=nuchun&l=all&group=words>

²⁵ Anche Higaonna Morio Sensei sperimentò per un breve periodo questa idea.

Quando realizzò la serie di video per Panther Productions, in cui dimostrava tutti i *bunkai kumite* di *Gekisai Dai Ni* con le mani aperte (*shuto*, *nukite*, ecc.): <https://www.youtube.com/watch?v=BVE4wIz8Vas>

? Miyagi An'ichi Sensei insegnava anche lo *Sanchin* a mani aperte?

Personalmente, non l'ho mai visto, ma ho sentito dire che lo praticava.

Gamaku

Gamaku si riferisce a come usi la connessione tra il bacino e il femore. A come usi l'articolazione dell'anca. Proprio come *chinkuchi*, *gamaku* controlla l'angolo tra bacino e femore, e così provoca un'esplosione di potenza ottimale.

? Ho fatto qualche studio su fonti del karate okinawense e della danza okinawense, e ho notato che alcuni maestri o autori parlano più della parte anteriore del core, altri dei lati o della parte posteriore, alcuni di tutta la cintura pelvica. Come la vedi tu? Qual è la parte più importante per "ottenere gamaku"?

Nel karate, usando correttamente le articolazioni delle anche destra e sinistra, puoi coinvolgere in modo ottimale sia la parte anteriore che quella posteriore.

? Puoi spiegare un po' di più?

Le articolazioni dell'anca svolgono un ruolo cruciale nel generare la potenza essenziale. Agiscono come una sorta di cerniera attraverso la quale l'energia fluisce verso l'*hara*. Qui, nell'*hara*, si raccoglie e si accumula anche una sorta di "pressione d'aria". Questa pressione d'aria assume la forma e la sensazione di una specie di pallone da basket. È come gonfiare questo "pallone da basket" e poi lasciarlo esplodere. È questo che genera la potenza esplosiva.

? Parlando di questa esplosione, Sensei, sento che il modo in cui tu / essa esplode è diverso nelle diverse tecniche. Per esempio, in un *gyaku zuki in zenkutsu dachi* o in un *gedan barai in shiko dachi*, sembra un'esplosione diversa. In *shiko dachi* l'*hara* si apre. È contraddittorio rispetto all'idea di accumulare e rilasciare "pressione d'aria" addominale?

Usare il *gamaku* durante un *gedan barai* in questo modo, penso sia più difficile. Come stai mostrando, puoi usare la parte posteriore del *gamaku* per il *gedan barai* in *shiko dachi*.

? Miyagi An'ichi Sensei usava anche la parola gamaku?

Sì. Insegnava sempre in lingua okinawense. Per questo, spiccava meno come termine speciale, ma lo usava spesso.

? Higaonna Morio Sensei sembra non usare la parola gamaku, perché? Forse si è adattato al linguaggio internazionale?

Potrebbe non aver detto "*gamaku*", ma lo usava in modo naturale. Era così istintivo per lui che non c'era bisogno di nominarlo. Era così naturale per lui che probabilmente non sentiva la necessità di scomporlo tecnicamente, rifletterci sopra e usare il termine.

Wata & Hara

? Wata è la parola okinawense per hara?

Wata²⁶ significa "pancia".

È una parola più colloquiale.

Hara si riferisce più alla parte inferiore della pancia. *Hara* è simile a *tanden*.

? Ci sono altri termini importanti che non sono stati menzionati?

Miyagi An'ichi Sensei usava anche *kusabi kakire*.

? Cosa significa *kusabi kakire*?

Kusabi è una zeppa da falegname. Una zeppa che viene infilata tra due travi per assicurarsi che nulla si muova o si smonti. Assomiglia un po' a *chinkuchi*. Devi applicarlo (*kakire*), quindi: "*kusabi kakire*".



? Lo usi nello *sanchin*?

No, non lo uso nello *sanchin*. Serve a perfezionare una tecnica. Lo uso per esempio anche nel *kaki-e*.

? Per bloccare l'avversario?

No, si tratta di limitare lo spazio [il "gioco"] in un'articolazione per massimizzare la potenza.



Questo mi ricorda una parola che un istruttore di karate mi aveva condiviso e che si diceva essere Hōgen [ma non ne ho mai trovato conferma]. Diceva di aver ricevuto la parola da un altro insegnante di karate okinawense di un altro stile. La parola era *gyame* e si supposeva significasse "aprire le articolazioni".

La riconosci?

No, non l'ho mai sentita.

Sento che è importante custodire e tramandare questi termini del karate okinawense, e sono rimasto recentemente sorpreso dal fatto che un rappresentante okinawense di terza generazione di una linea di goju-ryu non conoscesse il termine *chinkuchi*.

Sì, la maggior parte dei giovani a Okinawa oggi non impara più l'okinawense. E anche se lo impari, è importante *come* lo impari. Se impari solo quale parola okinawense corrisponde a quale parola giapponese, non stai veramente imparando l'okinawense. Devi essere in grado di sentire le parole.

? Come capirle con il corpo e l'anima.

Sì. Esattamente.

²⁶ Wata: わた / ワタ

Vedi: <https://www.jlect.com/entry/113/wata/>

²⁷ Kusabi: くさび / 楔 (zeppa)

Kakire: カキレ (applicare, mettere in azione)

? Altri termini che pensi non abbiamo ancora discusso?

No, penso che per quanto riguarda il karate questo sia tutto.

Termini poco noti da altre fonti

砕破

Atifa

? Conosci o usi *atifa*²⁸? Per esempio, veniva usato da Miyagi An'ichi Sensei?

No, non è usato nel goju-ryu.

Ma è Hōgen. Significa “colpire”. Da *ateru*. Il *fa* in *atifa* è lo stesso di *saifa*²⁹. *Tear* (strappare). *Saifa* significa colpire e strappare. *Atifa* significa potenza di spinta (*trusting power*).

? L'ho spesso visto spiegato come “potenza d'urto”.

Sì, penso che sia una buona traduzione.³⁰

Shisee³¹

? *Shisee* è postura, giusto?

Sì.

Mutimi

? *Mutimi*?

Uguale a *muchimi*. Ci sono due significati di *muchimi*. Nel goju-ryu significa appiccicoso, da *muchi* [mochi]. Nello shorin-ryu, *muchimi* significa “potenza di frusta”. Sono quasi opposti nel significato.³²



L'investimento nell'allenamento dello *shisee* si può chiaramente vedere e percepire in questa fotografia di Miyagi Chōjun Sensei [e Juhatsu Kyōda Sensei].

²⁸ アティファ [当破]

L'investimento nell'allenamento dello *shisee* si può chiaramente vedere e percepire in questa fotografia di Miyagi Chōjun Sensei [e Juhatsu Kyōda Sensei].

²⁹ 砕 (*sai*) — frantumare, rompere, spezzare;

破 (*ha*) — strappare, lacerare, distruggere, rompere attraverso;

insieme, 砕破 (*saifa*) può essere interpretato come “frantumare e strappare”, “rompere e distruggere”.

³⁰ Naturalmente si possono incontrare maestri di goju-ryu che usano il termine.

A Okinawa era abbastanza comune che i maestri si incontrassero con insegnanti di altri stili o apprendessero più di uno stile nella loro vita.

Oggi, con libri e internet, avviene ancora più scambio di informazioni.

³¹ ししえー [giapponese: 姿勢 *shisei*]

³² Il primo si riferisce a un'applicazione lenta della potenza, il secondo a un'applicazione veloce della potenza.



Meotode?

In Hōgen si chiama *mitudi* ミートウディー. *Mitu* significa “in coppia”, come in marito e moglie. *Di* significa mano. Il termine viene dallo shorin-ryu [vedi foto di Motobu Choki Sensei a destra]. Nel goju-ryu è simile per esempio a *hojo uke* nel kata *seiyunchin*.



Sensei, ho ancora molte domande, ma è già tardi a Okinawa...

Nessun problema, questa è una meravigliosa opportunità.

Goju-ryu – Go & Ju



Come insegni *Go* (forza) e *Ju* (morbidezza / flessibilità) ai tuoi allievi? Quali sarebbero gli elementi più importanti che condivideresti?

Go riguarda la potenza.
Si tratta sia di un corpo forte che di una mente forte, di durezza mentale.
Entrambi sono importanti.



E per quanto riguarda *ju*?

Ju viene spesso spiegato come morbidezza, ma io preferisco descriverlo come flessibilità.
Proprio come un salice. È la potenza che può rispondere a qualsiasi cosa senza scontrarsi.

Personalmente, mi è stato insegnato che *go* è la base, e *ju* arriva più tardi come stadio più raffinato.
Ma ho spesso visto che le persone si bloccano sull'aspetto *go* e non sviluppano molto l'aspetto *ju*.



Alcuni karateka sono molto forti nel *go*. Hanno corpi forti e spirito forte, ma non molti sviluppano molto il *ju*.
Higaonna Sensei incarnava *go* e *ju*, ma è più conosciuto per le sue qualità *go* ed era meno orientato al *ju*.
Alcuni insegnanti come Nakamura Sensei e te stesso sembrano più orientati a esplorare e sviluppare ugualmente l'aspetto *ju*. Qual è la tua opinione sullo sviluppo di *go* e *ju*?

Prima di tutto, penso che il *ju* esista nel *go*. All'inizio, nel *go*, vuoi vincere ed essere forte.
Questo è spesso un orientamento molto egocentrico.
Ma quando ti alleni con vari compagni di pratica puoi imparare a prendere le distanze da questo orientamento limitato e egocentrico. Impari anche a praticare senza scontri.

Come ho detto prima nell'intervista, all'inizio ti alleni per diventare forte e feroce, ma questo può anche renderti aggressivo e rozzo o duro.

Allenandoti insieme, impari a prendere le distanze da queste deviazioni della ferocia e allora l'aspetto *ju* prende più vita. Questo è ciò che ho sperimentato personalmente.

È come lucidare questi “spigoli grezzi”, ancora e ancora. Così il *ju* prende vita.

³³ 夫婦手.

? Quindi, per come lo capisco io, è come se purificando il *go* si risvegliasse anche il *ju*?

Sì, è proprio così, allora gli aspetti non necessari del *go* vengono eliminati.

? Chiaro, grazie...

SULLA PACE...

? Hai finito la tua spiegazione su *go* e *ju*, o volevi condividere altro?

La filosofia del karate okinawense è allenarsi per tutta la vita, per non doverlo mai usare, per tutta la vita.

Questo è ciò che spero sempre. Il karate non è per combattere. È per la pace. Spero che tutte le persone lo usino in questo modo, in tutto il mondo. Che il karate sia usato per la pace.

? Penso che questo sia un punto molto bello. Prima, io e Kana ci chiedevamo già come possiamo esprimere più pienamente questa orientazione del goju-ryu come arte di pace. Sembra molto importante ed è anche un paradosso. Da un lato abbiamo questo messaggio di pace. E, dall'altro, io sono nelle arti marziali da quasi 50 anni, e ho visto così tanti litigi tra persone, maestri, organizzazioni, ecc. Più che altrove. E recentemente, ovviamente, anche con la scissione della TOGKF. È un paradosso bizzarro, ma sento che dobbiamo continuare a provarci.

Sì, sì, sono d'accordo.

Anch'io ora sono molto commosso. Quando hai iniziato a spiegare questo aspetto della pace, ho sentito che qualcosa in te, a livello energetico, è cambiato. Ho percepito che ha un significato profondo per te. L'ho notato anche in alcune interviste che ho visto online, con alcuni anziani maestri di karate okinawensi, quando parlavano di questo aspetto della pace.

Voglio ringraziarti per aver condiviso la profondità e il sentimento di questo punto sulla pace. Grazie.

Mmm. Grazie.

? Sento anche che, con tutto quello che sta succedendo oggi nel mondo, questo messaggio è ancora più importante.

Sì.



Opera d'arte di 'Quiet Butterfly' —
<https://www.etsy.com/nl/shop/quietbutterfly>

QUALCHE DOMANDA FINALE & RIFLESSIONI

Nel corso della storia ci sono state varie influenze, come quelle dalla Cina e dal Giappone. Nei dōjō giapponesi, la vita del karate sembra essere più rigidamente e gerarchicamente organizzata, con un'etichetta di dōjō più rigida, ecc. A volte persino più dura. A Okinawa, l'atmosfera, per me, sembra essere un po' più... .. rilassata, più fluida, un po' più amichevole, con un po' più di "cuore" nel dōjō.

Come la vedi tu? Consideri l'influenza giapponese una cosa negativa? Oppure vedi anche aspetti positivi provenire dalla cultura giapponese o dal budō?

Penso che ci siano differenze nella visione di ogni dōjō. Le regole del dōjō dipendono dalla visione: se vuoi allenare gli studenti per renderli più forti nel karate, oppure se vuoi sviluppare la loro personalità e, per questo motivo, insegni karate.

La priorità fa la differenza: quando il dōjō mette al primo posto le tecniche di karate e al secondo gli studenti, oppure lo sviluppo della personalità degli studenti al primo posto, e l'allenamento di karate è usato per farli crescere.

Ci sono dōjō con priorità sbagliate. Se il dōjō pensa di avere studenti *per* il karate, allora le regole del dōjō diventano più rigide e l'allenamento diventa sconsigliato.

Ma, se il dōjō pensa di voler far crescere i propri studenti, e ha l'allenamento di karate per questo scopo, allora non ci sarà più allenamento sconsigliato.

 **Sensei, senti che l'orientamento è diverso tra il Giappone continentale e il karate okinawense?**

Sì, alcuni insegnanti del Giappone continentale spesso pensano che i loro studenti esistano per sviluppare il karate. Ma no: il karate esiste per sviluppare lo studente. Non il contrario. Quindi, puoi persino avere un dōjō solo per una persona.

Sono sempre molto chiaro su questo [quando sono in Giappone]. Mi fa arrabbiare quando vedo questo atteggiamento, che le persone siano lì *per* il karate. No, il karate è lì per sviluppare le persone.

Non importa se c'è uno studente o se ce ne sono molti.

 **Quali sono le tue principali fonti di ispirazione nella vita, da una prospettiva spirituale?
È il karate, lo Zen, la cultura indigena okinawense o...?**

Rimanere vicino al mio io più puro, più onesto. Questo è ciò che considero sempre importante.

Voglio avere e sviluppare un cuore puro. E che questo si esprima nelle mie azioni. Dal mio cuore e io puro.

Per esempio, se vedi un rifiuto per terra, lo raccogli e lo butti nel cestino o te lo porti a casa per buttarlo.

Quando agisci così, segui il tuo "cuore puro".

Ma quando pensi qualcosa tipo "non è compito mio, qualcun altro dovrebbe farlo, non l'ho buttato io!", allora non segui il tuo cuore. Non voglio essere e vivere così. Voglio fare ciò che sento giusto [puro].

 **Grazie, riconosco questo in chi sei e in come agisci nel mondo. Grazie, Sensei, non voglio rubarti altro tempo.
Ma se c'è ancora qualcosa che vuoi dire o chiedere, ti prego di farlo!
Altrimenti, ti auguro una buona notte!**

Sono profondamente grato per questo momento bello e istruttivo! Trovo anche molto speciale e bello parlare di questo con qualcuno che viene da fuori Okinawa. Qualcuno che vuole approfondire e studiare il karate okinawense. Ho passato un momento bellissimo.

Mi sento molto grato!

 **Arigatō gozaimashita!**

Arigato Gozaimashita!

人を育てる空手道



山城道場

Yamashiro Dōjō Itoman Dōjō

〒901-0302 630-2-3F, Shiohira, Itoman-shi,

Okinawa Tel 098-995-0472, 090-3794-3091

Mail: iogkf.yamashirodōjō@gmail.com