

# Da Okinawa all'Europa

Toshio Tamano, 8° Dan di Goju Shorei Kan, sulla scia del M° Miyagi per rendere le arti marziali assimilabili ed un più vasto pubblico

di Andrea Longoni

Abbiamo incontrato il Maestro Tamano in occasione di una delle sue frequenti visite ai dojo Shorei Kan in Italia. Ne abbiamo approfittato per porgli alcune domande.

1) *Shihan, si può presentare ai lettori?*

Iniziai a praticare il Karate all'età di diciotto anni col Maestro Seikichi Toguchi di Okinawa, insegnante di Goju Ryu. Cominciai a studiare a Tokyo, poi quando divenni Nidan proseguii gli studi ad Okinawa. Vi rimasi due anni per approfondire non solo lo studio delle tecniche tradizionali ma soprattutto il metodo d'insegnamento della scuola Shorei Kan. Inoltre, durante il mio soggiorno sull'isola, mi dedicai al Kobudo. Nel 1969 andai a New York dove sono rimasto per 13 anni, insegnando al Rockefeller Center. Qui incontrai il Maestro Fassi che divenne mio allievo di Kobudo; mi invitò a Milano intorno al 1978. L'Italia mi piacque sin dal primo viaggio e così, una volta sposato, nel 1982 decisi di venire a stabilirmi a Milano. Dopo cinque anni a Milano mi spostai con la famiglia in Francia, dove tuttora risiedo.

Mentre insegnavo a Milano, fondai l'associazione *Shorei Kan Europe* per promuovere il mio Karate e Kobudo in Europa.

2) *Shihan, ci parli delle origini del Karate Goju Ryu.*

Il Karate è originario dell'isola di Okinawa. Veniva praticato dalla casta dei Samurai, principalmente nel castello di Shuri. A metà dell'ottocento un nuovo tipo di Karate si sviluppò nella città di

Naha. Questo nuovo stile nacque dalla fusione di tecniche importate dalla Cina con lo stile originario dell'isola. Per distinguere questi due stili, vennero conosciuti i termini Shuri Te e Naha Te.

Il Naha Te fu ulteriormente sviluppato dal Maestro Kanryo Higashionna che andò in Cina per approfondire le sue conoscenze sul Kung Fu della regione Fுகien. Egli tornò a Naha dove insegnò Karate e creò un sistema specifico d'insegnamento. Il suo allievo più anziano, Chojun Miyagi, diede il nome di Goju Ryu allo stile di Naha Te da lui insegnato.

3) *Shihan, qual'è la differenza tra il Karate Shorei Kan e quello delle altre scuole.*

Quando il Maestro Miyagi diede il nome di Goju Ryu al suo stile, il Karate veniva ancora praticato in segreto dagli isolani e non era mai stato insegnato al di fuori di Okinawa. In quest'epoca iniziò la divulgazione del Karate al pubblico; il Maestro Funakoshi, dello stile Shorin Ryu andò a Tokyo per insegnare il Karate in Giappone, il Maestro Mabuni a Kobe per lo stesso motivo. Il Maestro Miyagi si rese conto che il Karate sarebbe diventato sempre più popolare nel futuro, e che avrebbe avuto bisogno di un metodo d'insegnamento adatto alla sua nuova popolarità, dato che fino ad allora veniva insegnato solo a piccoli gruppi. Inoltre, in quell'epoca, il Karate non era un'arte molto sviluppata, perché consisteva essenzialmente in mere tecniche di combatti-

mento. Il Maestro Miyagi si sforzò di migliorarla ed ebbe l'idea di creare un programma affinché il Karate potesse essere insegnato come corso di educazione fisica nelle scuole. Egli iniziò il suo grande progetto ma morì nel 1953 prima di poterlo portare a termine. Fortunatamente, riuscì a trasmettere la sua teoria prima della sua scomparsa all'attuale caposcuola dello Shorei Kan, Kancho Seikichi Toguchi e gli diede l'incarico di terminare la sua opera.

Partendo da queste basi teoriche, Kancho Toguchi riuscì a completare il metodo Shorei Kan dopo più di vent'anni.

Le altre scuole hanno sì creato un programma, ma hanno trascurato l'aspetto fisico-educativo, orientandosi verso la competizione, cioè noi non facciamo il Jiyu Kumite.

4) *Shihan, perché sono importanti i Kata nel Karate?*

Lo sviluppo dei Koryu Kata risale a tempi antichi. Le persone studiarono i migliori metodi di combattimento e nell'arco di centinaia di anni, trovarono delle tecniche di grande efficacia. Soprattutto in Cina studiarono le tecniche di combattimento a mani nude. Il problema era di ricordarsi tutte le tecniche, in quanto bisogna sempre praticarle con un compagno. Per facilitare e rendere più comoda la pratica svilupparono i Kata. Ovviamente, fu necessario modificare le tecniche di combattimento per poterle inserire in queste forme a solo, e le forme stesse vennero rese più compatte e più simili alla danza.

Di conseguenza è fondamentale praticare i Koryu Kata per poter conservare le antiche tecniche di combattimento; ed è per questo che noi insistiamo sulla pratica dei Kata classici. Attraverso una corretta pratica dei Koryu Kata, e con l'applicazione della teoria del Kaisai (teoria dei Koryu Kata) possiamo ritrovare le tecniche originali di combattimento: senza la conoscenza di questa teoria, le tecniche stesse vanno fatalmente perdute.

5) *Shihan, quanti sono i Koryu Kata nel Goju Ryu Shorei Kan?*

Ci sono 10 Kata classici. Ci sono 8 Kaishu Kata (a mano aperta) e 2 Heishu Kata (Sanchin e Tensho). Solitamente però quando parliamo di Koryu Kata intendiamo soltanto i Kaishu Kata così diciamo che i Kata classici sono 8.

6) *Shihan, che cos'è il Kata Sanchin?*

Sanchin è il Kata fondamentale del Goju Ryu. È stato sviluppato a partire dalla meditazione zen e dagli esercizi di respirazione Do-in. Con la pratica di questo Kata si impara a respirare correttamente durante il combattimento, a sviluppare l'energia interna ed inoltre si imparano le tecniche di base del Goju Ryu. Si respira producendo un forte rumore per poter sviluppare una corretta respirazione addominale al livello del Tanden (situato nel basso ventre). Gli allievi vengono colpiti per verificare la posizione dei muscoli e la forza della loro energia interna. È veramente un Kata fondamentale per il Goju Ryu.

7) *Shihan, quali sono gli esercizi che si fanno nello Shorei Kan per preparare il corpo alla pratica del Karate?*

Gli esercizi preparatori dello Shorei Kan si chiamano Daruma Taiso: sono molto numerosi e servono per riscaldare il corpo, sciogliendo i muscoli e le articolazioni, e per praticare le tecniche di base del Karate. Ci sono anche degli altri esercizi che si svolgono con degli attrezzi (Kigu Hojo

Undo); essi sono caratteristici della scuola Shorei Kan. L'esercizio più importante del Kigu Hojo Undo è senza dubbio il makiwara. Tutte le scuole di Karate si allenano col makinawa ma nello Shorei Kan il metodo di pratica è assai differente.

8) *Shihan, prima lei ha menzionato il Kobudo. Cos'è esattamente e chi è stato il suo maestro.*

In realtà, la dizione corretta è Kobudo di Okinawa; Ko significa antico, Budo arte marziale, per cui Kobudo significa antica arte marziale. Le antiche arti marziali giapponesi sono il Kendo, Ju-jitsu, etc. Il Kobudo di Okinawa è assai diverso da quelli giapponesi: esso utilizza armi,



ma non quelle tradizionali (spade, lance..) bensì gli attrezzi della vita quotidiana — per esempio, strumenti agricoli quali battiriso, piantapotate, falcetti, bastoni, remi, trasformati in armi di difesa personale.

Ho iniziato a studiare il Kobudo di Okinawa con il mio Maestro di Karate, Seikichi Toguchi. Egli era amico di un grande Maestro di Kobudo, Shinken Taira. Su consiglio del Maestro Toguchi, ho proseguito i miei studi quando sono andato in Okinawa con il Maestro Shimpo Matayoshi che insegnava un altro stile di Kobudo. Ho anche studiato con il primo allievo di Shinken Taira, anch'egli amico personale del

Maestro Toguchi. Quindi, ho studiato due stili di Kobudo.

9) *Shihan, quanti stili di Kobudo ci sono?*

Personalmente ho studiato due stili. Non so con esattezza quanti stili ci siano, ma penso almeno 5 o 6. Il Kobudo, a differenza del Karate, non si sviluppò tra piccoli gruppi segregati di Samurai ma venne praticato dai contadini, dai commercianti e dalle persone comuni. Quindi, le differenze tra gli stili non sono così evidenti come nel Karate, ma conosco vari maestri che insegnano stili diversi tra loro.

Io ho creato un nuovo tipo di Kobudo seguendo i consigli del mio Maestro di Karate, Seikichi Toguchi. Mi ha suggerito di sviluppare il Kobudo col medesimo metodo da lui adottato per lo sviluppo del Karate Shorei Kan. Ho copiato il suo sistema di Karate per dar vita al Kobudo Shorei Kan, in modo che persone che non hanno mai studiato le arti marziali possano affrontare la pratica del kobudo senza problemi, mentre al giorno d'oggi molte scuole di Kobudo insegnano principalmente a esperti di Karate data la similarità tra le due arti.

10) *Shihan, è importante lo studio del Kobudo per i praticanti del Karate?*

Come ho appena detto, il Kobudo di Okinawa è basato sul Karate. Quindi se uno studia il Kobudo può meglio comprendere le tecniche di Karate e vice versa.

11) *Shihan, dove insegna attualmente Karate e Kobudo?*

Shorei-Kan Europe è un'associazione europea: insegno principalmente in Italia, Spagna, Francia e Svizzera. Naturalmente, dato che ho vissuto in Italia per cinque anni ho molte scuole in questo paese.

Chiunque desiderasse avere informazioni sulla scuola Shorei Kan e sugli stage estivi di Karate e Kobudo tenuto dal M° Tamano a Vichy (Francia) e a Sottomarina (VE) può telefonare allo 02/9055224 (Pierino Echelli).