

# Shotokan

Lo **Stile Shotokan** (松濤館流 *Shōtōkan-ryū*) è uno stile di [karate](#), nato dall'incontro di varie [arti marziali](#), codificato dal Maestro [Gichin Funakoshi](#) (1868-1957) e da suo figlio, il Maestro [Yoshitaka Funakoshi](#) (1906-1945). Un termine spesso accoppiato a Shotokan è [Shotokai](#). Spesso si identifica erroneamente la parola **Shotokai** come un sottostile dello **Shotokan**, ma non è così: shotokai non è altro che l'associazione (kai=associazione<sup>[1]</sup>) mondiale che regola lo stile Shotokan. Il Maestro [Gichin Funakoshi](#) è universalmente riconosciuto per aver esportato e diffuso il karate dall'isola di [Okinawa](#) all'intero [Giappone](#), anche se alcuni importanti maestri, come [Kenwa Mabuni](#) e [Chōki Motobu](#), vi insegnavano già il karate da tempo prima. Lo Shotokan è dunque uno degli [stili moderni del karate giapponese](#), oltre a [Shito-ryu](#) e [Wado-ryu](#). Nonostante abbia avuto origine come un'unica scuola di karate, sviluppatasi all'interno della [Japan Karate Association](#), al giorno d'oggi esistono parecchie organizzazioni indipendenti.

## Etimologia

**Shoto** (松濤 *Shōtō*) significa "brezza nella pineta" (o più precisamente "onda di pino") ed era lo pseudonimo che il Maestro [Funakoshi](#) utilizzava per firmare le sue poesie ed i suoi scritti. La parola [giapponese kan](#) (館 *kan*<sup>?</sup>) significa invece "sala", ed è riferita al [dojo](#). In onore del loro Maestro, gli allievi di Funakoshi crearono un cartello con la scritta *Shoto-kan* che posero sopra l'ingresso del dojo in cui egli insegnava. In realtà il Maestro Funakoshi non diede mai un nome al suo stile, definendolo semplicemente "[karate](#)".

## Caratteristiche

La pratica dello Shotokan è in genere divisa in tre parti: [kihon](#) (i *fondamentali*), [kata](#) (forme o sequenze di movimenti, ovvero un combattimento reale contro uno o più avversari immaginari) e [kumite](#) (combattimento). Le tecniche eseguite nel kihon e nei kata sono caratterizzate, in alcuni casi, da posizioni lunghe e profonde, che consentono stabilità, permettono movimenti forti e rinforzano le gambe. Le tecniche del kumite rispecchiano queste posizioni e movimenti al livello base, ma con maggior esperienza diventano più flessibili e fluide. Nel karate shotokan, inoltre, si usano tecniche di leve e di proiezioni.

## Filosofia

Il Maestro [Gichin Funakoshi](#) espose i **Venti Principi del Karate** (o *Niju kun*), che costituirono le basi della disciplina prima che i suoi studenti fondassero la [JKA](#). In questi principi, fortemente basati sul [bushidō](#) e sullo [zen](#), è contenuta la filosofia dello stile Shotokan. Essi contengono nozioni di umiltà, rispetto, compassione, pazienza e calma sia interiore che esteriore. Il Maestro Funakoshi riteneva che attraverso la pratica del karate e l'osservazione di questi principi, il [karateka](#) era in grado di migliorarsi. Molte scuole Shotokan recitano tuttora il [Dojo Kun](#) alla fine di ogni allenamento, per trovare e aumentare sia la motivazione che lo spirito.

Lo stesso Maestro Funakoshi scrisse: "*Lo scopo ultimo del karate non si trova nella vittoria o nella sconfitta, ma nella perfezione del carattere dei partecipanti*".

# Shotokan

## Lo Stile Shotokan nel mondo

Nella prima metà degli [anni sessanta](#), i responsabili della Japan Karate Association, *in primis* il maestro [Masatoshi Nakayama](#), decisero che era giunto il momento di portare il "loro" karate nel mondo. A tale scopo inviarono negli [Stati Uniti](#) e in [Europa](#) alcuni giovani maestri che sarebbero diventati nel tempo [pietre miliari](#) del karate internazionale: [Hidetaka Nishiyama](#) e [Hirokazu Kanazawa](#) negli [Usa](#), [Taiji Kase](#) in [Francia](#), [Hiroshi Shirai](#) in [Italia](#), [Keinosuke Enoeda](#) in [Inghilterra](#), [Hideo Ochi](#) in [Germania](#). Da questi paesi la diffusione fu capillare, niente fu lasciato al caso: stages, competizioni, seminari e una organizzazione perfetta, fecero sì che in pochi anni il karate Shotokan ebbe sotto la sua [egida](#) milioni di praticanti in tutto il mondo.<sup>[2]</sup>

## I Venti Principi Guida di Funakoshi (松濤二十訓, *Shōtō Nijū Kun*)

I venti principi fondamentali dello spirito del Karate insegnati dal maestro [Gichin Funakoshi](#) sono:

1. Non dimenticare che il karate-dō comincia e finisce con il saluto. (一、空手は礼に始まり礼に終ることを忘るな。)
2. Nel karate non esiste primo attacco. (Karate ni sente nashi), (二、空手に先手無し。)
3. Il karate è dalla parte della giustizia (三、空手は義の補け。)
4. Conosci prima te stesso, poi gli altri (四、先づ自己を知れ而して他を知れ。)
5. Lo spirito viene prima della tecnica (五、技術より心術。)
6. Libera la mente (il cuore) (六、心は放たん事を要す。)
7. La disattenzione è causa di disgrazia (七、禍は懈怠に生ず。)
8. Il karate non si vive solo nel dōjō (八、道場のみの空手と思うな。)
9. Il karate si pratica tutta la vita (九、空手の修行は一生である。)
10. Applica il karate a tutte le cose, lì è la sua ineffabile bellezza (十、凡ゆるものを空手化せ其処に妙味あり。)
11. Il karate è come l'acqua calda, occorre riscaldarla costantemente o si raffredda (十一、空手は湯の如く絶えず熱を与えざれば元の水に戻る。)
12. Non pensare a vincere, pensa piuttosto a non perdere (十二、勝つ考えは持つな、負けぬ考えは必要。)
13. Cambia in funzione del tuo avversario (十三、敵に因って転化せよ。)
14. Nel kumite devi saper padroneggiare il Pieno e il Vuoto (十四、戦は虚実の操縦如何にあり。)
15. Considera mani e piedi come spade (十五、人の手足を劔と思え。)
16. Oltre la porta di casa, puoi trovarti di fronte anche un milione di nemici (十六、男子門を出づれば百万の敵あり。)

# Shotokan

17. La guardia è per i principianti; più avanti si torna alla posizione naturale (十七、構えは初心者に、あとは自然体。).
18. I kata vanno eseguiti correttamente; il kumite è altra cosa (十八、型は正しく、実戦は別もの。).
19. Non dimenticare dove occorre usare o non usare la forza, rilassare o contrarre, applicare la lentezza o la velocità, in ogni tecnica (十九、力の強弱、体の伸縮、技の緩急を忘るな。).
20. Sii sempre creativo (二十、常に思念工夫せよ。).

## Le Regole del Dōjō (道場訓, *Dōjō Kun*)

- **Hitotsu, Jinkaku Kansei ni Tsutomuru Koto** - *Prima di tutto, cerca di perfezionare il carattere*
- **Hitotsu, Makoto no Michi wo Mamoru Koto** - *Prima di tutto, percorri la via della sincerità*
- **Hitotsu, Doryoku no Seishin wo Yashinau Koto** - *Prima di tutto, rafforza instancabilmente lo spirito*
- **Hitotsu, Reigi wo Omonzuru Koto** - *Prima di tutto, osserva un comportamento impeccabile*
- **Hitotsu, Kekki no Yu wo Imashimuru Koto** - *Prima di tutto, astieniti dalla violenza e acquisisci l'autocontrollo*