

La forma che taglia la terra

Tre sono le componenti necessarie alla formazione nel Karate: **Kihon, Kata, Kumite**.

Ognuna di tali componenti ricopre un ruolo fondamentale per lo sviluppo delle competenze di ogni praticante, per cui nessuna di esse può essere trascurata nel corso della formazione.

È attraverso di loro che si punta alla continua ricerca di miglioramento tecnico che apre ad un ampliamento-miglioramento di tutte le proprie capacità.

Affrontiamo la componente **Kata**.

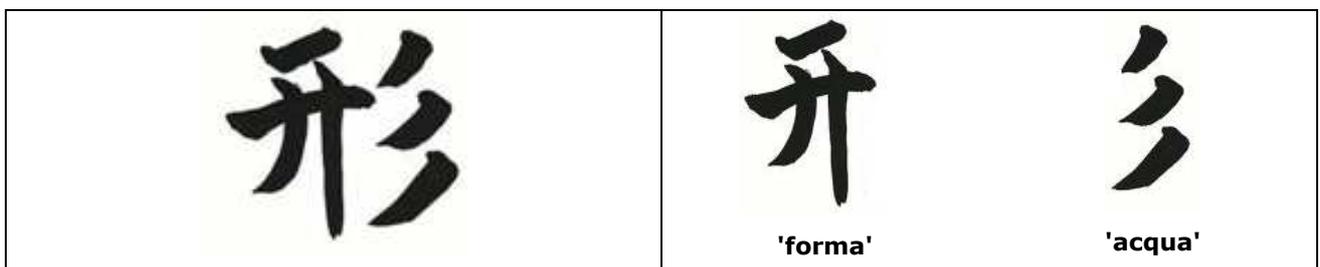
Tutte le arti marziali hanno dei *kata* con lo scopo di trasmettere le tecniche fondamentali, lo spirito ed i principi base dell'arte; infatti il **kata** è un esercizio formale che rappresenta l'espressione dello stile tramite una serie di tecniche schematizzate che devono essere attentamente analizzate e comprese nella loro applicabilità.

Gli elementi fondamentali del kata possono riassumersi in:

- ▶ equilibrio,
- ▶ ritmo,
- ▶ percezione del bersaglio,
- ▶ direzione dello sguardo,
- ▶ corretto spostamento del corpo,
- ▶ giusta utilizzazione della forza per mezzo l'alternanza di contrazione e decontrazione,
- ▶ adeguata respirazione.

Bisogna aver ben chiaro che un kata prima si apprende e poi si comprende, che è poi quello a cui si deve tendere per poter poi applicare correttamente le tecniche che lo compongono.

Due sono i kanji per indicare *kata*:



e secondo l'interpretazione di riferimento che si vuole assumere si avranno modi diversi di affrontare l'allenamento.

Comunque lo si voglia intendere le fasi da seguire durante il suo studio possono così essere riassunte:

▶ **KARATE NI SENTE NASHI**

non c'è primo attacco nel Karate, per questo si inizia sempre con una parata;

▶ **KO SHO ITTAI**

tutte le difese sono attacchi;

▶ **MUDA**

evitare tutte le attività *inutili* o che *non aggiungono valore* al raggiungimento di risultati;

▶ **MURI**

evitare di fare tutto allo stesso tempo;

▶ **MURA**

evitare *irregolarità* o *incoerenze*;

▶ **OMOTE-URA**

praticare nelle varie direzioni facendo attenzione sia all'aspetto esteriore che interiore;

▶ **BUNKAI**

applicare le tecniche contro più avversari;

▶ **OYO**

studiare l'adattamento delle tecniche;

▶ **HENKA**

studiare le variazioni sulla forma standard;

▶ **GOSHIN**

riportare lo studio ad una realtà atta ad ogni circostanza.

Solo così si potrà creare una perfetta armonia tra tecnica, mente e corpo.

OSU