

Titolo del libro

Camminare a testa alta: La storia di Gichin Funakoshi

© 2025 Milton Chanes

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, archiviata in un sistema di recupero o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo —elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altro— senza previa autorizzazione scritta dell'autore/editore, salvo brevi citazioni utilizzate in recensioni, articoli o commenti critici.

Edizione: Dicembre 2025 – Versione 18

ISBN: 9798261985594 / 9798261986041

ASIN:

Pubblicazione indipendente tramite Amazon KDP.

Progetto grafico e impaginazione: Milton Chanes

Copertina: Milton Chanes

Stampato e distribuito da Amazon.

Revisione della traduzione: Carlos Daniel Demarco Zeni

Dedicato ai miei Maestri Julio Campopiano e Nelson Carrión, che, ciascuno a modo suo, mi hanno guidato sul cammino del Dō, insegnandomi ciò che è giusto e ciò che non lo è. Anche a tutti i miei compagni d'allenamento, in particolare alla generazione del Goshin-dō di Paysandú, Uruguay, che ricordo con affetto ogni volta che indosso un karategi, nonostante i quasi quarant'anni trascorsi e la distanza che ci separa.

Oss

Camminare a testa alta

堂々と歩む

Dōdō to ayumu

Romanzo ispirato a fatti reali

La storia di Gichin Funakoshi

Milton Chanes

Quest'opera ricrea, sulla base di fatti documentati, episodi della vita di Gichin Funakoshi e dei suoi discepoli. Tutti i dialoghi, le scene e i dettagli sono stati romanzati per trasmettere l'atmosfera dell'epoca.

Prologo

La vita di Gichin Funakoshi va ben oltre quella di un semplice maestro di arti marziali. Nacque a Shuri, a Okinawa — l'antico cuore del Regno di Ryūkyū — in una famiglia della classe *Shizoku*, erede della tradizione *Samurai*. Il suo cognome originale era Tominakoshi, poi cambiato in Funakoshi, anche se non è chiaro quando avvenne esattamente questa trasformazione.

Egli stesso, nel suo libro tradotto in inglese come “***Karate-Do: My Way of Life***”, racconta di aver avuto un'infanzia debole e fragile, e che suo padre, Gishū, apparteneva a una stirpe che aveva servito come vassalli agli antichi nobili del regno.

Per rafforzare la salute, il giovane Gichin iniziò a praticare le arti marziali, e lungo quel cammino, trovò molto più della semplice vigoria fisica, scoprì una via morale e spirituale che avrebbe tracciato l'orientamento della sua vita.

L'incontro con Ankō Asato e Ankō Itosu fu decisivo. Fin dall'infanzia, Funakoshi si formò sotto lo sguardo attento di entrambi i maestri, e quella duplice guida segnò

tutta la sua giovinezza. Da adulto continuò a visitarli, imparando da loro , fino a quando, uno dopo l'altro, si spensero.

I Maestri Asato e Itosu non plasmarono soltanto la sua tecnica, ma anche il suo carattere; gli insegnarono che il *Tōde* non era soltanto combattimento, ma disciplina interiore, rispetto e formazione morale.

Anche quando già lavorava come maestro di scuola a Okinawa, rimase il discepolo fedele di Asato-sensei, percorrendo ogni notte la strada che portava alla sua residenza per allenarsi alla luce tenue delle lampade. Da quelle lunghe ore di pratica silenziosa nacque il seme di ciò che, con gli anni e con la sua consacrazione a Tokyo, avrebbe trasformato quell'arte quasi segreta di Okinawa in una disciplina universale: il *Karate-dō*.

Con umiltà e perseveranza insegnò in cortili aperti, in sale studentesche e in templi, ripetendo sempre lo stesso messaggio: il *Tōde* doveva essere un cammino di vita, non uno strumento di violenza.

I suoi scritti, da *Ryūkyū Kempo Karate* a *Karate-dō Kyōhan*, diedero forma a una filosofia che univa tradizione, rispetto e crescita personale.

Nel 1949, i suoi discepoli fondarono la Japan Karate Association (JKA), con Funakoshi come presidente onorario, consolidando così la sua eredità e formalizzando il suo insegnamento.

La storia di Funakoshi è anche quella dell'inizio dell'espansione del *Karate-Do* oltre Okinawa. Le sue dimostrazioni pubbliche, l'introduzione nelle università giapponesi e l'apertura del primo *Dōjō* a Tokyo segnarono l'inizio di una diffusione che, attraverso i suoi allievi, lo avrebbe reso una pratica globale.

Tuttavia, la sua importanza supera il semplice ambito del *Karate*. Osservando attentamente la sua vita, si scopre che la vera espansione della sua eredità cominciò in età matura, quando aveva già superato i cinquant'anni. Nonostante ciò, la sua influenza raggiunse dimensioni straordinarie. Perché, se oggi sommiamo i milioni di praticanti di *Karate-dō*, sia dello stile *Shotokan* sia di altre scuole create da suoi discepoli diretti o da coloro che si sono ispirati indirettamente ai suoi insegnamenti, otteniamo una cifra che sfida ogni logica.

Ancora più sorprendente se consideriamo che non si tratta di un'impresa commerciale né di un marchio industriale, ma di un'arte marziale: una disciplina intima, trasmessa da persona a persona.

Che un uomo come Funakoshi, un maestro, abbia dato origine a un movimento di tale portata soltanto attraverso il suo esempio, la sua umanità e la sua visione dell'autocontrollo, rivela la profondità della sua eredità e la sua capacità di trasformare vite, generazioni e culture intere.

Morì nel 1957, all'età di ottantotto anni, lasciando dietro di sé non solo un'arte marziale, ma una vera filosofia di vita.

Il suo insegnamento fu immortalato dai suoi allievi nei monumenti eretti nel tempio Engaku-ji di Kamakura e nel parco Onoyama di Naha, dove era solito meditare.

Ma al di là delle date e dei risultati, rimane il suo insegnamento essenziale:

空手に先手なし

Karate ni sente nashi

La frase « Nel karate non esiste il primo attacco », letta nella forma « **Karate ni sente nashi** », è incisa per

l'eternità nella pietra che lo ricorda, nel tempio Engaku-ji di Kamakura.

Questo principio racchiude la grandezza della sua eredità. Non parla di imporsi su un avversario, ma di vincere se stessi.

Non invita a cercare il conflitto, ma a vivere con dignità, rispetto e padronanza interiore.

Come egli stesso scrisse: « **Il karate è l'arte marziale dell'uomo saggio** » — *Karate wa kunshi no bugei*. La sua visione trascendeva il combattimento fisico per abbracciare il cammino dell'autocontrollo e della pace.

È quello spirito che ho voluto evocare nel titolo “**Camminare a testa alta**”.

堂々と歩む

Dōdō to ayumu

Il vero successo arriva quando passione, pazienza e costanza si uniscono, come nella vita di Funakoshi, che portò il karate dal silenzio di Okinawa al resto del mondo.

Questo libro non è una biografia esaustiva, ma un omaggio narrato alla figura di un uomo che, con passi semplici ma decisi, insegnò al mondo che la vera vittoria non consiste nel sconfiggere l'altro, ma nel perfezionare se stessi; che il combattimento autentico è quello che si conduce dentro di sé.

Introduzione

La prima volta che indossai un karategi fu nel 1987. In realtà, non lo era affatto: era un vecchio judogi che una sarta aveva adattato per mia madre, che anni prima aveva praticato judo per un breve periodo. Aveva soltanto una cintura gialla, ed è così che mi presentai al Club Remeros Paysandú, nel mese di febbraio, dove insegnava Julio Campopiano, un *Sensei* riconosciuto e rispettato in Uruguay, ed ex compagno d'allenamento di mia madre.

Ci allenavamo all'aperto, di notte, sotto il caldo intenso dell'estate. Le mie prime lezioni non erano ancora di *Karate-dō*, ma di preparazione fisica: cadute, molte addominali, corsa e vari esercizi di resistenza.

Perché rimasi, se non avevo ancora imparato a tirare un pugno? Non ne sono del tutto certo. Forse perché c'era qualcosa di diverso nell'aria, un'atmosfera di rispetto. Imparai subito il significato di *Kōhai*, *Senpai* e *Sensei*.

Alla lezione successiva avevo già la mia cintura bianca, e quel gruppo di sconosciuti divenne un cerchio di amici che mi accompagna ancora oggi.

Il *Dōjō* del Club Remeros Paysandú era impegnativo. Il pavimento, di cemento granuloso, graffiava come carta vetrata, bastavano pochi allenamenti perché comparissero le prime vesciche, finché i piedi non si indurivano. Correiamo scalzi per le strade, sul pietrisco

e sull'asfalto, e ci allenavamo senza protezioni. Erano gli anni Ottanta, un'epoca in cui si credeva che allenarsi duramente significasse emulare i vecchi maestri della JKA.

Nel *Dōjō* avevamo anche due *Makiwara* ricoperte nella parte superiore con gomma di pneumatico, contro cui colpivamo fino a rinforzare le nocche.

Seguivamo un allenamento basato sulla linea tradizionale della Japan Karate Association — *Nihon Karate Kyōkai* —, arrivata in Sud America negli anni sessanta con il Maestro Michihisa Itaya, giunto a Buenos Aires nell'ottobre del 1966.

Dopo la sua tragica morte in un incidente automobilistico nel 1972, il suo posto fu preso da Mitsuo Inoue *Sensei*, che continuò l'insegnamento dello stile *Shōtōkan* sotto la direzione della JKA. Fu il primo giapponese che conobbi di persona: forte, dalla voce potente, indimenticabile. Con lui sostenni tutti i miei esami di *kyū*.

Molti anni dopo, ormai in Spagna, ripresi ad allenarmi a Logroño con il Dottore Rafael Ibáñez Moro, che mi mostrò un altro modo di praticare il *Karate*, dando priorità al dinamismo e alle tecniche di gamba, che mi

risultavano più difficili rispetto ad altri compagni. Imparai molto e, soprattutto, mi divertii enormemente.

Il cammino mi portò poi a conoscere Nelson Carrión *Sensei* nel 2014. Allievo diretto di Hidetaka Nishiyama *Sensei*, mi introdusse a un livello di dettaglio tecnico e concettuale che mi costrinse a ricominciare da capo. Me lo presentò Carlos Demarco *Sensei*, il mio *Senpai* in Uruguay. Fu come rinascere, ma anche comprendere, per la prima volta sentì di andare verso dove mi conduceva il *Dō*. Da allora mi alleno sotto il suo insegnamento —spesso in solitudine—, ma sempre guidato dalle sue parole e dal suo esempio.

Ritrovai quello stesso spirito nel *Dōjō* di Stara Wieś, in Polonia, quando ebbi l'opportunità di allenarmi con maestri come Mahmoud Tabassi, Albert Cheah, Włodzimierz Kwieciński e lo stesso Carrión. Lì, durante i *Gasshuku* estivi, rivissi ciò che avevo provato il primo giorno a Paysandú: un misto di distanza e vicinanza, di umiltà e aspirazione.

L'ambiente era moderno e confortevole — piscina, sauna, tatami imbottito, case in stile giapponese nel cuore della Polonia —, ma lo spirito marziale rimaneva intatto. Nonostante tante comodità, l'essenza era la stessa. Circondato da oltre trecento karateka, per lo più polacchi,

ma anche cechi, russi, ucraini, brasiliani e di molte altre nazionalità, ritrovai lo spirito autentico del *Dōjō*: la marzialità. Ho visto in quel posto, molti karateka eccezionali, senza alcun dubbio.

Mi impressionarono così tanto che, in quell'estate del 2016, pensai che raggiungere il loro livello mi sarebbe costato tre vite. Erano irraggiungibili.

Col tempo, e vivendo ormai in Germania, iniziai a partecipare ai loro tornei. Ogni volta che salgo sul podio —indipendentemente dal posto—, la mia soddisfazione non è nella medaglia, ma nel sapere che sono un po' più vicino alla via giusta. Questo progresso, devo dirlo, è frutto del metodo e guida di Carrión *Sensei*.

Molti altri restano artisti marziali più completi di me, ma grazie ai suoi insegnamenti sono riuscito a ridurre il tempo di apprendimento e di comprensione. Per questo gareggio con loro e non contro di loro: sono la mia misura, non i miei avversari. Il mio unico obiettivo è superare me stesso, essere migliore della versione di ieri. Non amo nemmeno salire con una bandiera; non rappresento un paese, rappresento la mia ricerca personale di crescita.

Carrión *Sensei* ritiene che non dovremmo competere, ma io lo faccio perché è la mia occasione di condividere con persone che amano ciò che amo io. La camaraderie e le amicizie che ho costruito in quei tornei lo compensano pienamente. Visitare la Polonia, la Repubblica Ceca, l'Italia, la Francia, la Spagna o il Brasile è sempre stato un piacere, perché in ogni luogo il *Karate* mi ha regalato incontri e amicizie.

Il *Karate* non distingue mai tra ricchi e poveri, tra universitari e bambini di scuola. È universale. Anche se parliamo lingue diverse, ci comprendiamo sempre. Questo spirito nacque con Funakoshi *Sensei*.

Questo cammino mi ha costretto a ricominciare più volte. Ogni maestro mi ha trasmesso lo stesso messaggio essenziale, ma con il proprio modo di spiegarlo. Questa è la bellezza del *Karate-dō* tradizionale: ogni reinterpretazione nasce da una pratica instancabile, come un pittore che prima domina la tecnica e poi, col tempo, trova il proprio stile.

Ricordo quella piccola foto in bianco e nero alla quale tutti facevamo un saluto entrando nel *Dōjō*. Un gesto semplice, carico di rispetto verso l'uomo che ha dato forma a ciò che pratichiamo oggi. Quell'immagine mi accompagna da allora, e in quest'opera ho voluto renderle

omaggio; per questo fa parte anche della copertina. Chi ha praticato il *Karate-dō Shōtōkan* sa bene di quale foto parlo.

Questo libro non pretende di essere esaustivo, ma di offrire una narrazione in cui la storia e l'esperienza personale si intrecciano: un tentativo di onorare il maestro dei nostri maestri. Più che raccontare la sua vita, cerca di trasmettere il suo spirito, lo stesso che ancora si percepisce ogni volta che un praticante di *Karate-dō* si inchina davanti a quella foto e ricorda che, in ultima analisi, il vero combattimento è con se stessi.

道の始まり

Michi no hajimari

Parte I

L'inizio del cammino

Capitolo 1

Le ceneri di un sogno

Tokyo, primavera del 1945

Il veicolo avanzava lentamente — una di quelle vecchie automobili dei tempi di guerra, riparate più e più volte, una delle poche vetture civili scampate alla requisizione militare — e procedeva a fatica lungo un passaggio aperto tra le macerie. Ogni buca faceva vibrare il motore, e l'odore di fumo entrava dai finestrini. In lontananza si sentiva ancora il crepitio di travi che cedevano.

L'uomo al volante teneva lo sguardo fisso, le labbra serrate. Accanto a lui, suo figlio sedicenne osservava in silenzio le rovine dal finestrino.

—Taka-chan... —disse infine il padre, usando il soprannome affettuoso di sempre.— Continuo a non capire perché proprio tu.

—Che cosa vuoi dire, padre? —chiese il ragazzo girandosi verso di lui.

—Fra tutti i suoi discepoli, perché hanno mandato un ragazzo? Perché non è venuto uno degli allievi più anziani?

Il giovane respirò profondamente.

—All'inizio dovevano venire Obata-*senpai* o Egami-*sensei*. Perfino Nakayama-*senpai* ci aveva pensato. Ma tutti hanno preferito restare lì, a spostare macerie, a sistemare ciò che si poteva salvare. Volevano che, quando *Sensei* fosse arrivato, trovasse almeno un po' di dignità in mezzo alle rovine.

Il padre alzò un sopracciglio.

—E allora?

—Allora Nakayama-*senpai* fece il mio nome. Disse che ero sempre disposto ad aiutare. E poi... così potevo viaggiare con te.

L'uomo lasciò sfuggire una breve risata.

—Quel Nakayama... Ma continuo a pensare che sia troppa responsabilità per uno della tua età.

—Padre, ho sedici anni.

—Appunto.

Il ragazzo si strinse nelle spalle.

—Non lo so. Erano tutti d'accordo. E dopo così tanti giorni chiusi in casa per le sirene e i bombardamenti, l'idea di uscire e muovermi un po' mi sembrava una buona idea.

—Sì, ma non è una passeggiata, Taka-chan. Preparare questa macchina per il viaggio è già stato abbastanza complicato, ed è quasi un miracolo che sia ancora in marcia. Spero solo che non ci dia problemi prima di arrivare.

Il ragazzo tornò a guardare fuori.

—Lo so, non è una passeggiata. E non credo neppure che vedremo qualcosa di bello per molto tempo. Bisognerà imparare a vivere in questa follia.

Il padre annuì.

—È vero. Nessuno di noi è d'accordo con ciò che accade. Ma ci sono ancora uomini che ci mostrano un'altra via. E sono loro che dobbiamo accompagnare.

Il ragazzo abbassò lo sguardo, colmo di un orgoglio timido.

—Mi chiedo padre, se il Maestro sia diverso da noi, perché non è giapponese...

Una lieve espressione divertita attraversò il volto dell'uomo.

—No, Taka-chan. Certo che è giapponese. Ma non viene da qui, non è di Tokyo. Viene da Okinawa, e questo fa la differenza.

Il ragazzo lo guardò incuriosito.

—Quanto è diverso crescere lì?

Il padre annuì lentamente.

—Molto. Okinawa non ha vissuto, come noi, questa febbre dell'impero e della conquista. La sua gente è cresciuta con un'altra musica, un'altra calma. È un popolo che conosce la povertà, la semplicità e la durezza del mare, non la superbia delle uniformi e i discorsi altisonanti.

Il ragazzo mormorò, come se comprendesse all'improvviso qualcosa di importante.

—Allora non è che sia meno giapponese... è che ha imparato a guardare il mondo in un altro modo.

—Esatto — rispose il padre con voce bassa. — Non è stato formato dall'arroganza delle città, ma dall'umiltà di un'isola lontana. È per questo che è diverso. È per questo che sembra più umano di tutti noi.

La Toyota avanzava lentamente, come se anche per lei fosse faticoso attraversare quelle strade distrutte. In alcuni tratti, le macerie costringevano il padre a manovrare con attenzione, evitando travi bruciate, veicoli rotti e carri rovesciati. Ai lati della strada, la gente spingeva carretti carichi di quel poco che era rimasto, altri

avanzavano su vecchie biciclette e alcuni tiravano piccoli carretti improvvisati, sostituiti obbligati delle auto che la guerra aveva portato via. Poco a poco, lasciando il centro, l'aria cominciò a schiarirsi: meno fumo, meno odore di cenere.

Entravano a Mejiro, un quartiere residenziale che aveva resistito meglio ai bombardamenti. Lì, le case basse stavano ancora in piedi, alcune con giardini malconci ma vivi, come se si rifiutassero di scomparire del tutto.

Mentre l'auto avanzava lentamente, il ragazzo ruppe il silenzio:

—Padre... quello che ancora non capisco è perché non sia venuto suo figlio.

—Ti riferisci a *Waka-sensei*?

—Sì, certo.

L'uomo tenne gli occhi sulla strada, e la sua voce si abbassò di un tono.

—È impossibile. Stamattina ho parlato con suo fratello. È stato lui a spiegarmi tutto. *Waka-sensei* riesce a malapena a respirare ormai. È impossibile che venga con noi.

Il giovane lo guardò sorpreso.

—È sempre stato forte... Sono sicuro che ce la farà.

—Lo spero — mormorò il padre —. Ma non l'ho visto questi giorni, e suo fratello mi ha confidato che è molto debilitato. Gli resta pochissima energia; l'usura si vede in ogni gesto.

—Padre, come si chiama suo fratello?

—Yoshihide, il maggiore — rispose dopo una breve pausa. — È stato lui a indicarmi con precisione dove avremmo trovato suo padre. Mi disse che uno dei suoi allievi mi avrebbe accompagnato, ma non immaginavo che saresti stato tu.

—Lo conosco. L'ho incontrato a casa loro qualche tempo fa. E credo che abbia anche una figlia; l'ho vista una volta quando andavo ad allenarmi al *Dōjō*.

—Funakoshi-sensei ha due figlie, per quanto ne so: Tsuru e Uto.

—E allora... quanti figli ha Rō-sensei?

Il padre lasciò uscire un lieve sospiro.

—Non ne sono del tutto certo. Credo che in totale siano cinque. È possibile anche che abbia avuto un altro figlio morto a Okinawa, ma non potrei dirlo con precisione.

—Quindi è stato Yoshihide a chiederti di andare a prendere *Sensei*?

—Non proprio. Qualche giorno fa ho ricevuto in ufficio una lettera da Waka-*sensei*, portata da qualcuno. Mi chiedeva questo favore, perché diceva che ero uno dei pochi che avesse ancora un'auto funzionante. Ho dovuto ripararla in fretta per questo viaggio, ma non ho saputo dirgli di no.

—Capisco, padre.

—Immagino che poi abbia chiesto a Nakayama-*senpai* di trovare qualcuno che mi accompagnasse... e così sei finito qui.

—Sì... può essere.

La macchina rimase in silenzio per pochi istanti. Fuori, le rovine scorrevano lente, come fantasmi. Il ragazzo abbassò lo sguardo, comprendendo finalmente.

—Dev'essere stato Waka-*sensei*... — mormorò.

Il padre annuì.

—Sì, Taka-chan. Molto probabile. Malato com'è, continua comunque a organizzare tutto.

Il ragazzo chiese, curioso:

—Padre, sai perché Funakoshi-sensei è qui? Avrà amici, o qualche familiare in questo quartiere...

—Forse — rispose il padre dopo una pausa. — A dire il vero non lo so. È possibile che siano stati i suoi figli a convincerlo a restare qui: abbastanza lontano dal centro devastato, ma non troppo distante da loro.

—E sua moglie? È con lui?

—Non credo. Donne e bambini sono stati evacuati in vari luoghi. Non so se sia già riuscita a tornare.

—Sa in che stato è rimasta la sua casa?

—Non lo so — mormorò il padre —, ma certamente lo immagina. Se il *Dōjō* è distrutto, è difficile che la sua casa — proprio di fronte — sia stata risparmiata.

Il ragazzo allora fissò lo sguardo.

In lontananza, accanto a un albero sopravvissuto e rimasto storto tra i resti, una figura attendeva in silenzio.

—Padre... eccolo — sussurrò, alzando la mano —. Guardalo.

L'auto rallentò. Entrambi rimasero in silenzio, quasi trattenendo il respiro. Lì, in piedi, c'era Funakoshi, settantaseienne. Il corpo magro e leggermente curvo per

gli anni, ma avvolto in un impeccabile *kimono* di seta grigia. Teneva il cappello per le falde, premendolo contro il petto, come se quel gesto bastasse a dare solennità al momento.

Non era alto e non dava l'idea di un uomo forte, eppure la sua sola presenza sembrava riempire lo spazio intorno. Vedendo la macchina avvicinarsi, si raddrizzò con calma.

La voce del padre si fece più bassa, quasi temendo di spezzare quell'istante:

—Vedi? È sempre così. Non importa l'età, né la distruzione che lo circonda. Ha qualcosa... qualcosa che non si può spiegare.

Il ragazzo lo osservava affascinato, con gli occhi lucidi.

—È per questo che lo seguiamo, vero?

—Sì, Taka-chan. Perché alcuni uomini non hanno bisogno di gridare la loro grandezza. Basta che stiano in piedi.

La macchina si fermò dolcemente. Funakoshi-sensei alzò lo sguardo verso di loro. Con calma, si mise il cappello sulla testa, come chi accoglie una visita

importante. Quando il giovane scese in fretta e si inchinò profondamente, l'anziano rispose con un sorriso sereno, appena accennato, ma sufficiente a sciogliere ogni tensione.

—Ah... hanno mandato il più giovane a prendere il più vecchio — disse con una lieve ironia posando gli occhi sul ragazzo. — Hidetaka, come stai?

L'adolescente sollevò la testa, sorpreso che lo avesse chiamato per nome. Non era un rimprovero: era un gesto affettuoso, colmo di calore.

Il padre fece un passo avanti e si inchinò rispettosamente.

—Funakoshi-sensei, siamo venuti a prenderla per accompagnarla al *Dōjō*. Gli altri la stanno aspettando.

—Quello che ne resta... — corresse il maestro con serenità.

I due uomini fecero una breve smorfia, riconoscendo la verità delle sue parole.

—Prego, *Sensei* — disse il padre indicando l'automobile.

Funakoshi-sensei si sistemò il cappello con calma e avanzò con passi piccoli ma decisi verso l'auto.

—Dove devo sedermi? — chiese, come se contasse unicamente la cortesia del gesto.

Il ragazzo rispose con entusiasmo contenuto:

—Rō-sensei, sarà più comodo dietro.

L'anziano annuì, si tolse il cappello e lo pose con cura accanto al sedile posteriore, prima di sistemarsi dignitosamente dietro al conducente.

Il ragazzo tornò al suo posto accanto al padre. Bastava che girasse leggermente la testa per vedere il profilo del maestro, assorto in ciò che scorreva oltre il finestrino.

Il volante era a destra, come su tutte le automobili giapponesi. Nel retrovisore, il padre vedeva il volto di Funakoshi-sensei: sereno, senza rabbia né sconforto, raccolto nei suoi pensieri.

Il giovane rimase in silenzio. Sentì che quell'immagine gli sarebbe rimasta impressa per sempre: l'uomo che tutti chiamavano Rō-sensei, o semplicemente Sensei, seduto nel sedile posteriore dell'auto di suo padre — una delle poche rimaste funzionanti nel cerchio vicino

al maestro — irradiando la calma di chi ha imparato ad accettare la vita quanto la rovina.

—*Sensei*, ci vorrà forse un'ora per arrivare al *Dōjō*, forse due — avvertì il padre. — Le strade sono ancora piene di macerie e ci sono squadre al lavoro. Inoltre, ci sono posti di controllo in vari incroci.

Funakoshi-*sensei* annuì lentamente, senza distogliere gli occhi dal finestrino.

—Non c'è problema — rispose con voce pacata. — Non ho fretta di arrivare.

Dopo qualche secondo, il ragazzo ebbe il coraggio di chiedere:

—Sua moglie sta bene?

Il maestro inclinò leggermente la testa.

—Grazie per averlo chiesto, Hidetaka. Sì, sta bene. Gosei è con le mie figlie. Non appena sarà possibile, ci riuniremo.

Il suo sguardo si perse nel paesaggio devastato, mentre la vettura avanzava tra le rovine e figure che trascinavano legna.

Nel suo volto non c'era impazienza, né amarezza:
solo la malinconia di chi contempla il mondo in silenzio,
pensieroso, con la calma di chi ha imparato ad accettare
l'inevitabile.

Capitolo 2

Il consiglio del medico

Shuri, Regno delle Ryūkyū. Autunno 1874

Un medico di fiducia della famiglia arrivò al tramonto, quando l'aria umida portava con sé l'odore salmastro del porto e il vento del nord faceva scricchiolare gli scuri di legno. Le ombre si allungavano sulle tegole rosse, consumate dalla brezza marina. Portava con sé la sua valigetta di legno lucidato e quella cortesia misurata, quasi cerimoniale, tipica di chi prestava servizio alle famiglie dei funzionari.

Il piccolo Gichin aveva cinque anni, anche se di lì a poche settimane ne avrebbe compiuti sei, con un corpo così fragile che ogni respiro sembrava uno sforzo. Il torace stretto e leggermente infossato costringeva l'aria a farsi strada come attraverso una porta pesante. Lo osservavano in silenzio: la madre accanto a lui, pronta a sostenerlo con la mano, e il padre, Gishū Funakoshi, in piedi con un'espressione colma di preoccupazione.

Il medico avvicinò l'orecchio al petto del bambino, fece scorrere le dita lungo la schiena magra e, terminato l'esame, lasciò uscire un sospiro. Quel suono rimase sospeso nella stanza, invisibile e teso, come una corda sul punto di spezzarsi.

—È debole —disse infine, con voce bassa, quasi temendo di ferire—. Molto debole. Avrà bisogno di cure costanti. Poca strada. Poca intemperie. Molta calma.

La madre serrò le labbra, trattenendo le parole. Il padre fece un passo avanti.

—Si riprenderà? —chiese, con la voce carica d'ansia.

Il medico sostenne il suo sguardo e parlò lentamente, come chi porta una verità pesante:

—Lo curo da quando è nato. Da piccolo avevo più dubbi... sembrava che non avrebbe superato il primo inverno. Eppure si è sempre rialzato. Questo mi dà speranza. Ma devo anche dirvi la verità: ogni anno il male lo colpisce con maggior forza, e gli occorre sempre più tempo per guarire.

Aprì la valigetta ed estrasse un piccolo involucro di carta con delle foglie secche.

—Continueremo con la stessa medicina, ma ne aumenterò la dose. Sono erbe che scaldano il petto e liberano il respiro: liquirizia, zenzero secco e un po' di cannella. Dategliele in decotto, due volte al giorno, per un mese. Il suo corpo ha bisogno di aiuto per guadagnare tempo... e il tempo, a volte, è il rimedio migliore.

—C'è qualcos'altro che possiamo fare per lui? —
chiese Gishū Funakoshi, con la voce contratta.

Il medico lo guardò in silenzio, poi tornò con gli occhi al bambino.

—Non per ora. Il suo corpo è troppo fragile. Se lo forziamo, crescerà con più problemi di quanti ne abbia già. Ma in futuro, dovrebbe imparare il *Tōde* —affer mò.

Il piccolo Gichin, seduto accanto, ascoltava immobile, con gli occhi grandi fissi sul medico.

L'uomo proseguì:

—Per il momento, la cosa migliore è che si dedichi allo studio. Che passi più tempo al chiuso, lontano dai bruschi cambi d'aria e di umidità. Questo lo calmerà e lo terrà al sicuro. A volte, la disciplina delle lettere è il miglior rimedio.

Gishū annuì lentamente, in silenzio. Sapeva che suo figlio era fragile, ma intuiva anche che quella serenità negli occhi nascondeva qualcosa di più profondo. Anche se il medico dubitava del suo corpo, lui confidava che lo spirito del bambino avrebbe trovato la propria strada per fortificarsi.

Da quel momento, la casa cambiò suono. Invece delle grida degli altri bambini che rincorrevano i granchi nel ruscello, si udiva la voce del piccolo ripetere sillabe vicino al tatami. I vicini lo vedevano passare sulla soglia e mormoravano «poveretto», ma lui sembrava non sentirli. Si sedeva sotto la luce obliqua del pomeriggio con un pennello troppo grande per le sue dita e copiava caratteri, molto lentamente, come se ogni tratto fosse un respiro da imparare.

Non giocò a fare la lotta nella polvere. Non salì sui rami più alti del *fukugi*. Non si sbucciò le ginocchia sulle salite dietro il santuario. Al contrario, imparò ad ascoltare. A sentire la pioggia arrivare dal mare prima ancora che comparissero le nuvole. A distinguere il fruscio delle fibre del tatami quando qualcuno entrava in fretta. A riconoscere l'odore dell'*awamori* nell'alito degli uomini a fine giornata, e a capire che, dietro ogni risata, c'era una storia.

Gli altri bambini, induriti dal sole e dalla strada, ridevano forte nel vederlo così serio e magro. A volte lo spingevano mentre passavano e poi correivano via ridendo. Gichin non si lamentava: aveva imparato che il dolore arriva sempre in ritardo, come un'eco. Aveva trovato una trincea nelle pagine. Lì poteva essere forte; lì le sue mani

sapevano più del suo corpo. Disegnava, dipingeva, scriveva brevi poesie che non mostrava a nessuno, appena tre o quattro righe in cui il mare e il vento diventavano amici che lo visitavano ogni sera.

Trascorse buona parte della sua infanzia in casa, dedicandosi più alla calligrafia e alla letteratura che ai giochi fisici. Frequentava anche la scuola di Shuri, dove all'inizio riceveva l'insegnamento tradizionale del vecchio Regno delle Ryūkyū. Ma nel 1879 tutto cambiò: il regno fu abolito e trasformato nella Prefettura di Okinawa, e lui passò al sistema scolastico giapponese.

Aveva allora dieci anni. Fu in quelle aule che divenne compagno —e amico— del figlio di Anko Asato. Non lo sapeva ancora, ma quell'amicizia avrebbe segnato l'inizio di un cammino destinato a trasformare la sua vita.

Capitolo 3

**Senza domande non ci
sono risposte**

L'auto avanzava piano, schivando cumuli di cenere e travi annerite che ancora lasciavano uscire un filo di fumo ai bordi della strada. Tokyo respirava un silenzio ferito, un mormorio soffocato dove un tempo c'erano risate, voci di mercato e passi affrettati. Ogni curva era un promemoria della guerra: colonne piegate, tetti crollati, ferite aperte nella terra.

Sul sedile posteriore, il Maestro Funakoshi osservava dal finestrino. Il *kimono* grigio formava pieghe sulle ginocchia, dove riposavano mani sottili, immobili. Il suo volto, severo e sereno, non lasciava indovinare se stesse guardando le rovine davanti a sé o ricordi molto più antichi. Il giorno prima aveva ricevuto la visita del figlio Giei, che lo aveva convinto ad accettare l'aiuto di Nishiyama per raggiungere il *Dōjō* distrutto. Ciò che non si era aspettato, però, era di farlo in automobile.

Sul sedile anteriore, Hidetaka, un sedicenne curioso, lanciava occhiate furtive all'indietro. Aveva atteso tutta la mattina quell'istante: stare da solo con lui, lontano dal *Dōjō*, con il desiderio di trovare finalmente il coraggio di chiedere ciò che tante volte aveva taciuto. Non sapeva ancora quali parole scegliere né da dove cominciare, ma sentiva che essere così vicino al maestro era come trovarsi accanto a una sorgente: bastava chinarsi per bere.

Il primo a rompere la calma fu l'uomo al volante, il padre di Hidetaka, avvocato di professione:

—*Sensei*, mi dispiace non poter andare più veloce. Le strade sono ancora coperte di macerie.

Funakoshi-*sensei* annuì lentamente, senza distogliere lo sguardo dal finestrino.

—Non c'è fretta —rispose con voce grave—. Il tempo, per me, non si misura più allo stesso modo.

Il silenzio tornò a riempire l'abitacolo, denso e in attesa. Allora il ragazzo si inclinò leggermente all'indietro e, con rispetto, lasciò uscire la voce che tratteneva:

—*Rō-sensei*... posso farle una domanda?

L'anziano girò il capo e lo guardò. In quella calma c'era un peso che rendeva superfluo qualsiasi rimprovero.

—Chiedi, Hidetaka. Chiedi sempre. L'unico modo per imparare è avere il coraggio di domandare per primo.

Il ragazzo deglutì.

—Ho letto alcuni dei suoi libri, *Sensei*... —disse con timidezza—. Qual è stato il suo maestro preferito? E perché ne ha avuti due?

—Hidetaka! —intervenne subito il padre, aggrottando la fronte—. Non essere impertinente.

Funakoshi-sensei sollevò appena la mano, fermando il rimprovero con un gesto sereno.

—Non si preoccupi, signor Nishiyama —rispose con dolcezza—. La domanda di suo figlio non è inopportuna. Al contrario, è preziosa. E poi, se parliamo, il viaggio sarà più breve per tutti.

Il ragazzo abbassò lo sguardo per un istante, ma lo rialzò subito, pieno di speranza. Funakoshi-sensei lo osservava con quella serenità di chi sa che le domande nascono dall'inquietudine più autentica.

—Vedi, Hidetaka —cominciò il maestro—, la vita mi ha messo sulla strada di due uomini molto diversi e, allo stesso tempo, profondamente uniti nell'arte del *Te*, come lo chiamavamo a Okinawa. Uno fu il Maestro Ankō Asato; l'altro, Ankō Itosu. A entrambi devo ciò che sono, e a entrambi rendo omaggio ogni volta che insegno. Sebbene abbia avuto il privilegio di imparare anche da altri, sono loro che mi hanno segnato più a fondo. Tutto ciò che trasmetto ha le sue radici nei loro insegnamenti. Perfino mio padre conosceva qualcosa del *Te*. Ma a Okinawa nulla si insegnava in maniera formale: la pratica era quasi sempre clandestina, senza regole scritte né

scuole organizzate. Non c'erano manuali, né titoli, né ambizione di "stili". Ogni maestro insegnava ciò che aveva appreso e, soprattutto, ciò che la sua esperienza gli aveva rivelato come utile. Così, i movimenti si trasmettevano come una torcia che passa di mano in mano. Col tempo, in ogni villaggio alcuni gesti acquistavano più importanza di altri, e a poco a poco si definivano come tecniche più raffinate. Da lì nacquero le distinzioni che oggi chiamiamo *Shuri-te*, *Naha-te* e *Tomari-te*. Non perché fossero arti diverse, ma perché gli esseri umani, per comprendere, tendono a classificare. In fondo, condividevano tutte lo stesso spirito: proteggere la vita, temprare il carattere e rafforzare il corpo. La differenza stava nello sguardo di ogni maestro. Uno dava più importanza alla respirazione, un altro alla fluidità, un altro ancora alla velocità. E insistendo su quegli aspetti, finivano per perfezionarli. I loro discepoli proseguivano quel perfezionamento e così, poco a poco, nascevano le correnti che conosciamo. La maggior parte ripeteva senza chiedersi il perché. Si faceva così perché funzionava, e tanto bastava. Ma io ho avuto la fortuna di avere maestri che non temevano le domande. Mi hanno sempre spinto a interrogare e, quando non avevano una risposta, avevano l'umiltà di mandarmi a cercarla presso un altro maestro. Questa è la vera

grandezza: accettare che il sapere non è mai completo, che si condivide e si amplia soltanto insieme. Per questo andai a trovare maestri diversi e osservai con attenzione le loro differenze, fino a comprendere che tutte poggiavano sullo stesso fondamento. Fu allora che capii il vero valore dei *Kata*. Non erano una coreografia vuota, ma un linguaggio silenzioso, un manuale scritto in movimenti. In essi si conservava la memoria dei maestri del passato e la possibilità di scoprire il significato profondo di ogni gesto.

—*Sensei*, se i *Kata* sono un linguaggio, come si impara a leggere ciò che vi è nascosto dentro?

—La vera essenza del *Te* —rispose il maestro dopo una breve pausa— è capire prima di eseguire. Solo quando sai perché si muove la mano... è allora che, in realtà, si muove lo spirito.

—Allora, con i *Kata* ha imparato a dare un senso a ogni movimento? —chiese Hidetaka, inclinando il busto in avanti.

—Si può dire di sì —annuí il maestro—. Ma la spiegazione è più complessa. E poiché oggi il tempo è dalla nostra parte, approfondiamola, se sei d'accordo.

—Sarebbe un onore, *Sensei* —disse il ragazzo, chinandosi in un piccolo gesto di gratitudine dal suo sedile.

Intanto l'auto avanzava lentamente tra le macerie della città. Fuori, le rovine di Tokyo sembravano ascoltare anche loro la voce dell'anziano.

—Il Maestro Asato —proseguì Funakoshi— era un uomo d'animo nobile, severo e saggio. Proveniva da una famiglia di un certo rango e, oltre a dominare l'arte del *Te*, era stato educato all'equitazione, alla scherma e alle arti militari. Era uno stratega, qualcuno che comprendeva che il combattimento non è soltanto scontro di forze, ma calcolo preciso del momento. Da lui ho imparato l'importanza della disciplina interiore e della strategia.

Fece una pausa, e il suo sguardo sembrò fermarsi su un ricordo.

—Asato-sensei aveva l'abitudine di farmi ripetere un solo movimento per ore, a volte per giorni. Non cercava che io memorizzassi una tecnica, voleva che mi fondessi con essa, fino a non distinguere più tra il gesto e il mio stesso essere. «Non ti accontentare di imparare il *Kata*», mi diceva, «diventa tu stesso il *Kata*.»

Il ragazzo ascoltava affascinato, appoggiandosi allo schienale per non perdere una sola parola.

—E poi c'era Itosu-sensei —proseguì Funakoshi—. Era diverso. Più accessibile, più vicino al popolo. Si

preoccupava dei bambini, e fu lui a insistere perché il *Te* smettesse di essere un segreto trasmesso in cortili nascosti ed entrasse nelle scuole. Aveva un cuore generoso e capiva che il futuro dell'arte non era negli adulti già formati, ma nei giovani che si potevano ancora plasmare. Con lui ho imparato non solo tecniche, ma anche la pazienza e la chiarezza necessarie per trasmetterle. Fu Itosu-sensei a creare molti dei *Kata* di base che ancora oggi pratichiamo, per esempio quelli che chiamiamo *Heian*. Li aveva creati con il nome okinawense *Pinan*, pensandoli per gli studenti, per offrire loro un sentiero sicuro con cui iniziare.

—Dunque... creò i *Pinan* perché potessimo capire più facilmente i *Kata* antichi? —domandò Hidetaka.

—Non esattamente —rispose il maestro, con voce calma—. Itosu-sensei non considerava i *Kata* antichi come un enigma da semplificare. Quello che cercava era offrire ai giovani, soprattutto ai bambini, un cammino adatto a un corpo ancora immaturo. I movimenti dei *Kata* tradizionali potevano risultare troppo esigenti per la loro motricità, troppo ruvidi per muscoli e articolazioni che stavano appena sviluppandosi. Per questo creò i *Pinan*: non come una copia facile dell'antico, ma come un ponte che li preparasse alla disciplina, all'equilibrio e alla

chiarezza del gesto, così che, più avanti, quando il corpo si fosse fatto forte e la mente più salda, potessero avvicinarsi ai *Kata* antichi e comprenderli davvero in profondità.

—E perché il nome è stato cambiato in *Heian*, *Sensei*? —chiese Hidetaka con rispetto.

Funakoshi-sensei inclinò appena il capo, come se tornasse indietro nel tempo.

—Perché i nomi custodiscono uno spirito, e ogni spirito deve trovare il proprio posto nella lingua di chi lo pratica. Quando Itosu-sensei creò quei *Kata* e li chiamò “cammino verso la pace e la tranquillità” —che è ciò che significa *Pinan* in *Uchināguchi*, la lingua di Okinawa—, pensava ai bambini dell’isola. Ma quando portai il *Tōde* in Giappone, scoprii che per i giapponesi la parola *Pinan* era difficile da pronunciare e ancora più da ricordare.

Si fermò un istante; le sue mani sottili si mossero sulle ginocchia, come a seguire il filo del ricordo.

—In giapponese, la pronuncia naturale trasformava *Pinan* in qualcosa di vicino a *Heian*. E poiché *Heian* significa anch’esso “pace e calma”, capii che era una soluzione perfetta. Conservava il senso originario e, allo stesso tempo, dava a quei *Kata* una risonanza più chiara per gli studenti giapponesi. Cambiai il nome non per

alterare l'intenzione del mio maestro, ma perché il suo insegnamento potesse essere compreso, ripetuto e trasmesso senza inciampi in una nuova terra.

Alzò lo sguardo verso Hidetaka e aggiunse con tono fermo ma pacato:

—Il nome cambia, ma lo spirito no. Itosu-sensei voleva che quei *Kata* aprissero la via a tutti i giovani. Io mi sono solo assicurato che quella via potesse essere percorsa anche in Giappone, con la stessa chiarezza con cui lui l'aveva sognata a Okinawa.

Il padre di Hidetaka, senza staccare gli occhi dalla strada, intervenne con rispetto:

—Allora, *Sensei*, si potrebbe dire che uno è stato il custode della tradizione e l'altro il seminatore del futuro?

Funakoshi-sensei annuì lentamente.

—È un'immagine giusta. Asato proteggeva la radice, lo spirito profondo dell'arte, con la severità di un *Samurai*. Itosu-sensei, invece, apriva i rami verso la società, verso i bambini, verso la modernità. Io ho avuto la fortuna di bere da entrambe le fonti. A volte penso che, senza questi due uomini, il *Karate* non sarebbe mai uscito da Okinawa né sarebbe arrivato in Giappone.

—E in che modo questi *Kata* di base aiutano, se posso chiedere, a capire meglio un movimento, *Sensei*?

—Facciamo un esempio —disse Funakoshi-sensei con calma—. Il primo movimento del *Kata Pinan Nidan*, che tu conosci come *Heian Shodan*.

—Bé... si inizia con una parata bassa, *Gedan-barai*, e poi si attacca con *Tsuki* —rispose l'allievo con sicurezza.

—Esatto, questi sono i gesti visibili. Ma dimmi, secondo te che cosa si cerca davvero con questi due movimenti?

—Secondo la spiegazione che ci hanno dato... — cominciò a dire, ma il maestro lo interruppe dolcemente.

—No. Non voglio che tu ripeta ciò che hai sentito — disse il maestro con calma—. Tu pratichi *Kendō*, vero? Allora voglio la tua interpretazione, non quella degli altri.

Nishiyama si aggiustò sul sedile con la serietà di chi si prepara a un esame. Rimase in silenzio per qualche istante e infine, con voce ferma, rispose:

—Per me, *Sensei*, più che una parata... il primo movimento è un attacco.

Funakoshi-sensei inclinò leggermente la testa, incoraggiandolo a continuare.

Il giovane proseguì:

—Se lo penso come due azioni separate, prima difesa e poi attacco, ho la sensazione di reagire troppo tardi. In quel caso, il *Tsuki* sarebbe l'unico colpo reale, e il primo gesto resterebbe limitato a evitare un attacco... forse a bloccare o deviare un *Mae-geri* diretto al petto.

—E tu, allora, come lo interpreti? —domandò Funakoshi con calma.

—Per me, il primo “blocco” non è difesa, ma attacco. Lo eseguo come se colpisse la coscia dell'avversario, e subito collego il *Tsuki* al torace. Lo concepisco come un unico movimento con due impatti. È... attaccare l'attacco, se posso dirlo così.

Funakoshi annuì lentamente.

—Ecco, ragazzo. Questa interpretazione che hai dato è l'essenza di un *Kata*. Con il tempo, ogni praticante scopre il proprio significato in ogni movimento. Questo è il suo segreto, il suo linguaggio. Il *Kata*, di per sé, non è che una coreografia. Ma quando chi lo pratica trova la sua applicazione, il gesto smette di essere vuoto e diventa parte dell'istinto. Allora non è più necessario domandarsi

perché si muove la mano... perché, quando verrà il momento, si muoverà semplicemente. Adesso lo capisci?

Il silenzio riempì l'auto per qualche istante, finché una voce sincera lo ruppe:

—Grazie, *Sensei*. La sua spiegazione... non la dimenticherò mai.

L'auto svoltò in una strada meno ingombra di macerie. Il pomeriggio si faceva strada tra gli edifici feriti dalla guerra.

—*Sensei*... e quale dei due maestri l'ha segnata di più? —chiese Hidetaka.

L'anziano lasciò sfuggire un lieve sorriso, come se quel dubbio lo avesse accompagnato per tutta la vita.

—Non posso scegliere, Hidetaka. Sarebbe come chiedere a un albero quale delle sue radici gli dà più vita. Da Asato-*sensei* ho ricevuto il rigore, la disciplina dello spirito, la certezza che ogni passo debba essere compiuto con piena consapevolezza. Da Itosu-*sensei* ho ricevuto la chiarezza, la pazienza verso chi comincia appena. Insieme mi hanno dato l'equilibrio: radice e ramo, severità e compassione.

Un silenzio avvolse l'abitacolo. Fuori, un gruppo di bambini scalzi correva tra le rovine con risate che sembravano sfidare la tragedia. Funakoshi li seguì con lo sguardo, e la sua voce si fece un mormorio:

—Itosu-sensei mi ripeteva spesso che l'arte non ha senso se non può essere trasmessa. «A cosa ti serve la tua forza, se non insegni agli altri a diventare forti?», mi diceva. E aveva ragione.

Il giovane Hidetaka, commosso, chiese a bassa voce:

—Allora abbiamo tutti bisogno di più di un maestro?

Funakoshi lo guardò con tenerezza.

—Nella vita abbiamo molti maestri, anche se non li chiamiamo così. I nostri genitori lo sono. Lo sono anche gli insegnanti a scuola, o quelli del *Dōjō*. Da ognuno impariamo qualcosa, ma siamo noi a decidere che cosa conservare. L'importante è imparare a guardare le cose da angolazioni diverse.

Il padre, al volante, intervenne infine:

—Allora, *Sensei*, il *Karate-dō* è, in buona misura, l'unione di questi due sguardi.

—Esattamente —rispose Funakoshi—. Asato-sensei mi ha dato la radice; Itosu, il ramo. Io sono stato soltanto il ponte che li ha uniti.

La conversazione continuò con ricordi di notti passate a ripetere un unico colpo alla luce tremolante di una lampada a olio, e di mattine in cui Itosu-sensei radunava i bambini in un cortile di terra battuta. Non erano semplici racconti tecnici, ma lezioni di vita, principi che andavano ben oltre il *Dōjō*.

Hidetaka ascoltava con gli occhi accesi. Capì, forse per la prima volta, che il *Karate* che praticava non era opera di un solo uomo, ma di una catena di maestri che avevano saputo dare e ricevere al momento giusto.

Funakoshi-sensei si appoggiò allo schienale con dolcezza, facendo girare il cappello tra le dita come chi accarezza un ricordo. Il suo sguardo perso oltre il finestrino rivelava che, mentre l'auto proseguiva per la sua strada, il suo pensiero aveva già intrapreso un altro viaggio.

Capitolo 4

Mani cinesi

Shuri, Okinawa. Autunno 1879

Mancavano poche settimane al suo undicesimo compleanno quando, durante una conversazione con il suo compagno di classe e amico, emerse il nome di suo padre, Ankō Asato. Fino ad allora, Gichin non si era mai reso conto che quel compagno fosse il figlio del maestro di *Tōde* di cui tanto si parlava a Shuri.

Il ragazzo lo nominava con semplicità, come se parlasse di qualcosa di quotidiano, dicendo che suo padre praticava quell'arte misteriosa di cui correvano leggende sull'isola. E in quell'istante, Gichin comprese che quel nome che aveva sempre suonato lontano non era solo una storia da adulti, ma qualcosa di vivo, vicino, a portata di mano.

—Vuoi venire qualche volta a casa mia? —chiese il suo amico, con la naturalezza di chi invita a giocare.— Potrei presentartelo.

Il cuore di Gichin accelerò. Quell'invito poteva essere l'occasione per conoscere di persona l'uomo che, fino a quel giorno, era stato solo un nome ripetuto a bassa voce tra la gente di Shuri.

La prima visita a casa di Asato Sensei.

La strada verso la casa del suo amico non sembrava diversa da tante altre che Gichin aveva percorso a Shuri. La città era fatta di abitazioni modeste, con muri di pietra corallina e tetti di tegole rosse che resistevano all'aria umida e salmastra del mare. Tuttavia, quel pomeriggio l'aria gli pesava in modo diverso nel petto. Non era una semplice visita infantile: stava per conoscere l'uomo il cui nome si ripeteva nei cortili della scuola e nelle conversazioni dei grandi, quasi come una voce che imponeva rispetto.

Quando arrivarono, nulla indicava un luogo speciale. La casa degli Asato era sobria, simile a tante altre. L'unica cosa che la distingueva si trovava all'interno. Gichin varcò la soglia dietro al suo amico e fu avvolto da un silenzio denso, di quelli che impongono rispetto senza bisogno di parole.

Nel cortile interno lo vide per la prima volta. Ankō Asato era un uomo alto, dallo sguardo fermo e sereno, con la postura di chi aveva conosciuto sia la disciplina militare sia il rigore dello studio. Non portava ornamenti né ostentazione; la sua sola presenza era sufficiente.

Il figlio lo presentò con naturalezza. Asato lo osservò appena per un istante. I suoi occhi percorsero la sua figura fragile, le mani macchiate d'inchiostro scolastico. Nel suo volto non c'era durezza, ma una sorta di esame pacato, come se cercasse di misurare non la forza dei muscoli, ma il carattere nascosto in quel bambino.

In fondo al cortile, Gichin notò un palo ricoperto di paglia, saldamente conficcato nella terra. Non ne conosceva ancora il nome, ma quell'oggetto sembrava custodire uno scopo segreto, come se aspettasse qualcuno disposto a comprenderlo.

Più tardi avrebbe saputo che si chiamava *Makiwara*.

Asato, che aveva notato la sua curiosità, gli fece un leggero cenno perché si avvicinasse e gli indicò di mettersi di fronte a lui. Non ci furono discorsi né spiegazioni lunghe, solo la voce calma di chi insegna l'essenziale.

Gli mostrò come divaricare i piedi, rilassare le spalle, riempire d'aria i polmoni. Con un tocco deciso corresse la posizione del bacino e gli indicò la paglia. Poi mosse lentamente le proprie braccia, mostrando la traiettoria, mentre un pugno avanzava e l'altro arretrava; sarebbero passati ancora molti anni prima che, nel Karate giapponese, quel movimento ricevesse il nome di *hikite*.

—Spingi il suolo con i piedi —mormorò.— Lascia che l'aria esca con il colpo, attraverso la bocca.

Gichin obbedì, ancora incerto. Il suo pugno affondò nella paglia con un suono ovattato, quasi timido, come se non sapesse ancora parlare. Asato annuì senza rimprovero.

— Un buon inizio.

Non ci fu altro. Solo qualche correzione, pochi minuti di pratica e la certezza che quel cortile semplice custodiva un antico segreto.

Al momento dei saluti, Asato non fece promesse, accettò semplicemente, con naturalezza, che tornasse.

La reazione a casa

Al suo ritorno, Gichin non riusciva a trattenere l'emozione. Durante il cammino era andato avanti come in sogno, ripetendo nella mente ogni gesto, ogni parola.

—Mi ha accettato come allievo! —annunciò appena varcata la porta.

I suoi genitori si scambiarono uno sguardo sorpreso.

—Chi ti ha accettato come allievo? —chiese sua madre, Uto, con una certa inquietudine.

—Asato—*sensei* —rispose con un ampio sorriso.— Comincio domani.

Il silenzio divenne più pesante della notizia. Sua madre aggrottò la fronte.

—Il signor Asato? Quella... è un'arte violenta, Gichin. Non voglio che ti riempa di quelle cose. Ho sentito storie terribili.

Suo padre non rispose subito. La fama del maestro era rispettabile, ma comprendeva il timore della moglie. A Okinawa tutti capivano che cosa implicasse imparare *Tōde*.

Dopo un lungo momento, parlò con calma:

—Domani verrò con te e parlerò con lui. Lo conosco. Voglio sentire dalla sua stessa bocca che cosa insegna esattamente.

Gichin tacque, ma dentro di sé ardeva la certezza che quel cammino era già iniziato.

La notte del primo allenamento

Il cammino verso la casa di Asato-sensei era semplice di giorno e diverso di notte. Le pietre avevano un'altra temperatura; i muri di corallo sembravano custodire voci antiche. Il padre camminava davanti, senza fretta; Gichin dietro, attento ai suoni nuovi, una canzone lontana, il battere regolare di qualcuno che piantava qualcosa in un cortile.

Asato li accolse sulla soglia. I due uomini si scostarono per parlare a bassa voce. Il padre di Gichin lo salutò con rispetto, ma anche con la fermezza di chi esige garanzie. Asato rispose con la stessa solennità. Non parlarono molto, ma quando il padre si inchinò e il maestro ricambiò l'inchino, l'accordo fu siglato.

—Avrai la mia fiducia —disse il padre.

Asato-sensei annuì.

Quella sera i due bambini si sarebbero allenati insieme. All'inizio ripeterono movimenti di base nel vuoto; suo figlio faceva da guida e il maestro camminava tra loro, correggendo spalle, anche, respirazione. Ogni gesto aveva un peso, e il silenzio del cortile lo sottolineava.

Arrivò il momento della *Makiwara*.

Asato-sensei chiamò per primo suo figlio. Il piccolo si mise con naturalezza di fronte al palo e sferrò un colpo.

—Respira “dal tallone” —mormorò il maestro.—
Lascia che sia il suolo a spingerti.

Il bambino ripeté il movimento. Questa volta l’impatto suonò diverso, come se una raffica avesse attraversato una stanza chiusa.

Asato-sensei annuì appena, poi alzò la mano per chiamare Gichin.

Il cuore del ragazzo batteva più veloce dei suoi passi. Avanzò finché non fu di fronte al maestro.

Asato lo sistemò in una postura eretta e naturale — quella che più tardi, nel *Karate* giapponese, avrebbe ricevuto il nome di *Shizentai*. Divaricò i piedi alla larghezza delle anche, dritti e saldi, senza rigidità.

—Così... che sembri semplicemente in piedi, ma con radici profonde — spiegò, mentre gli aggiustava dolcemente i talloni.

Gli fece flettere appena le ginocchia, quanto bastava per collegare i muscoli, e corresse il bacino con un lieve tocco.

— Spingi verso l'interno, solo un poco. Così.

Gichin ispirò a fondo.

—Inspira... ora espira —indicò *Asato-sensei* con calma.— Non lasciare cadere il corpo, spingi il suolo con i piedi. Senti come la terra ti risponde.

Il bambino obbedì, e allora il maestro sussurrò:

—Lascia che quella pressione salga... ed esca dal tuo pugno.

Zassh!

Il colpo nacque. Il pugno affondò nella paglia con uno schiocco secco, come la corda di un arco teso. Non era ancora forte, ma era pulito, dritto, vero.

Asato-sensei annuì.

—Ben fatto. Il tuo corpo ha capito prima della tua mente.

Per la prima volta, Gichin sentì che non era stato il suo braccio a colpire, ma tutto il suo corpo, parlando in un unico movimento.

—Ora con l'altro braccio —ordinò il maestro.

Il bambino ripeté.

—Alterna l'uno e l'altro. Senza pausa.

E così fece, ancora e ancora. Ogni tanto *Asato-sensei* si avvicinava, raddrizzava la sua testa, sollevava appena il mento, rilassava le spalle.

—Guarda davanti a te. Respira. Spingi dal tallone.

Il tempo si dissolse in quella ripetizione. Un solo gesto, insistito fino a imprimersi nella memoria del corpo. Quando gli errori cominciarono a moltiplicarsi, *Asato-sensei* alzò la mano.

—Basta per oggi —disse con fermezza, senza rimprovero.— Domani, alla stessa ora.

Gichin ansimava, con le nocche in fiamme. Annuì in silenzio.

Asato-sensei si fermò un istante prima di allontanarsi verso l'ombra del cortile.

—E ascolta bene, non è necessario che ti accompagnino. D'ora in poi, questa è la tua via.

Gichin chinò il capo. Dentro di lui qualcosa era cambiato. L'arte del *Tōde* si dispiegava ora davanti a lui come un sentiero segreto, ancora senza nome in giapponese, anche se col tempo sarebbe stato chiamato *Karate—Dō*. Il cammino era tracciato.

Da allora, il suo apprendimento sarebbe trascorso nel silenzio, sotto lo sguardo attento del maestro. Nel *Tōde-jutsu*, nessuno camminava allo stesso ritmo, ogni discepolo avanzava in solitudine; almeno così lo intendeva Ankō Asato.

Capitolo 5

L'unica lotta che conta

Erano quasi le due del pomeriggio. L'auto procedeva lentamente lungo un viale irregolare, dove le ombre degli edifici distrutti si allungavano sull'asfalto screpolato. Il sole restava alto, anche se sembrava immobile nel cielo, come se il tempo stesso si rifiutasse di muoversi tra le rovine di Tokyo.

Funakoshi-sensei guardava davanti a sé, perduto nei suoi pensieri, quando all'improvviso incrociò lo sguardo del giovane Hidetaka. Il ragazzo lo osservava con devozione, gli occhi luminosi, come se aspettasse il momento giusto per fare un'altra domanda.

—Scusatelo, *Sensei* —intervenne il padre al volante, con un gesto cortese.— È un po' emozionato per questo viaggio.

Funakoshi-sensei sorrise con dolcezza.

—Anche io sono emozionato. È bello vedere tanto entusiasmo nei giovani, soprattutto in qualcuno intelligente e desideroso di imparare.

Il giovane sorrise timidamente per il complimento e si sistemò sul sedile. L'auto entrava ormai in una zona meno devastata, dove alcune case erano ancora in piedi e qua e là un giardino resisteva con ostinazione. Il sole faceva brillare i frammenti di vetro sparsi a terra.

Funakoshi-sensei appoggiò la fronte al vetro per qualche secondo, come se cercasse di ascoltare nel mormorio del vento la voce dei suoi vecchi maestri. Poi parlò, senza distogliere lo sguardo dall'orizzonte:

—Ricorda, Hidetaka... nessun maestro è perfetto. E nemmeno nessun discepolo. Ciò che conta è l'unione dei loro cammini. Io non sono che l'ombra di ciò che loro mi hanno donato. Se un giorno insegnerai agli altri, non dimenticare che ogni tua parola porterà con sé anche la voce di chi ti ha formato.

Il ragazzo chinò il capo con rispetto. Sapeva che quelle parole sarebbero rimaste incise per sempre nella sua memoria.

Pochi minuti più tardi, osò chiedere:

—Sensei... ci insegnano a difenderci, a colpire, a rispondere con forza... Ma non è una contraddizione? Non è il combattere l'opposto di ciò che lei dice sempre, che dobbiamo cercare la pace?

L'auto sobbalzò passando sopra una crepa nell'asfalto. Il padre rimase in silenzio, attento.

Funakoshi-sensei lasciò sospesa la domanda per qualche istante, come se avesse bisogno di darle peso prima di rispondere. Infine, con voce grave, disse:

—*Heiwa*. Sì, sembra una contraddizione, ma solo in apparenza. Ascolta, e capirai.

Si sporse un poco in avanti, posando la mano sullo schienale del sedile anteriore.

—Il *Karate-dō* non è stato creato per combattere. È stato creato per non dover combattere mai.

Il giovane aggrottò la fronte, incuriosito.

—Lascia che ti faccia un esempio. Immagina un cane grande, forte, con zanne possenti. E accanto a lui, un cagnolino nervoso, che abbaia e gli morde continuamente le zampe. Che cosa fa il grande? Nulla. Lo ignora. Perché? Perché sa che, se lo volesse, con un solo movimento potrebbe metterlo al tappeto. Non ha bisogno di dimostrarlo. Chi combatte è colui che dubita della propria forza, colui che ha bisogno di mettersi alla prova davanti agli altri.

Lasciò che l'immagine si radicasse nella mente del ragazzo.

—Capisci? Quando si sa di cosa si è capaci, non si ha più bisogno di farlo.

Hidetaka annuì lentamente, anche se nei suoi occhi si vedeva che cercava ancora la radice di quell'insegnamento.

—Allora... non dobbiamo difenderci?

Funakoshi-*sensei* sorrise con tenerezza.

—Non è questo. Impariamo a difenderci, sì. Impariamo a contrattaccare. Ma la vera arte sta nel non doverlo mai usare. Ascolta, ragazzo: se riesci a concludere una lotta senza averla iniziata, e senza aver colpito nessuno, allora sarai vicino a essere un maestro.

—Ma... —esitò il giovane— come può qualcuno vincere una lotta senza combatterla?

—Con l'equilibrio —rispose Funakoshi-*sensei* senza esitare.— Con la calma nello sguardo. Con quel silenzio che a volte spaventa più di un grido. Con la fiducia di chi non ha nulla da dimostrare.

Fece un gesto con la mano, come tracciando nell'aria un *Kata* invisibile.

—Quando iniziamo un *Kata*, siamo rilassati, ma vigili. Non abbiamo ancora mosso un muscolo, eppure già trasmettiamo la nostra forza interiore. Conosciamo i movimenti che verranno, sappiamo che il *Kata* finirà nello stesso punto in cui è iniziato. La nostra lotta deve essere mentale. Se dentro di te tutto è in equilibrio, l'altro sentirà di aver perso ancora prima che tu debba combattere. Questo significa essere maestro.

L'auto svoltò un angolo. In fondo alla strada, una scuola semidistrutta si ergeva come un fantasma annerito. Funakoshi la fissò, e la sua voce scese a un mormorio carico di memoria.

—Quando ero giovane, pensavo anch'io che ci allenassimo per vincere. Mi ci volle del tempo per capire che la vera vittoria non sta nell'abbattere l'altro, ma nell'impedire che il colpo avvenga.

Il padre annuì in silenzio.

Funakoshi-sensei tornò a guardare il ragazzo.

—Hidetaka, le lotte più difficili non sono contro gli altri. Sono contro sé stessi. Contro la rabbia, contro l'orgoglio, contro il desiderio di rispondere. È questa la lotta che devi vincere. Se perdi contro la tua stessa rabbia, hai già perso prima ancora di muovere un solo muscolo.

Il giovane volle replicare, ma si trattenne. Era tutto troppo chiaro. Si appoggiò al sedile, lasciando che le parole lo avvolgessero come una pioggia lenta.

Il maestro proseguì:

—Questo è il *Budō*, il cammino del guerriero in equilibrio. Non un codice di guerra come l'antico *bushidō*, che serviva la spada e la morte. Il *Budō*, invece, sostiene, equilibra e talvolta guarisce. Se arrivi a combattere, significa che hai già fallito in qualcosa: nella parola che non hai detto, nel gesto che non hai mostrato, nella calma che non hai mantenuto.

Il giovane alzò lo sguardo.

—È sempre stato così, *Sensei*?

Funakoshi-sensei sospirò, guardando fuori dal finestrino una fila di case semidistrutte.

—Sempre. Anche se io ci ho messo anni a capirlo. I miei maestri, Asato e Itosu, me lo insegnarono più volte. Ma ero giovane, come te, e credevo che la forza fosse ciò che mi avrebbe guadagnato rispetto. Mi ci volle molto per comprendere che il rispetto nasce dal controllo, non dalla violenza.

Tacque per qualche secondo, prima di aggiungere con voce più bassa:

—Ricordo un pomeriggio con Asato-sensei, mentre tornavamo dall'allenamento. Sul nostro stesso marciapiede camminava un uomo ubriaco. Barcollava, ma non smetteva di insultarci, cercando lo scontro. Io, giovane e impetuoso, aspettavo che il mio maestro lo affrontasse. Ma Asato-sensei, senza dire una parola, mi prese per il braccio e attraversammo la strada. Continuummo a camminare come se quell'uomo non esistesse. Io mi vergognai. Pensai: *“Come può un guerriero fuggire così?”*. Solo anni dopo capii. Asato non era fuggito: aveva vinto. L'ubriaco era stato sconfitto dall'indifferenza. La lotta era finita prima ancora di iniziare. Fu una delle più grandi lezioni della mia vita.

Il padre annuì di nuovo, quasi senza fiato, consapevole della grandezza di quell'insegnamento che sembrava pesare più di qualunque colpo.

Funakoshi-sensei fece girare lentamente il cappello tra le mani, lo tenne un istante come se vi custodisse la memoria dei suoi maestri, poi disse con voce ferma:

—Ricordalo bene, Hidetaka: se un giorno riuscirai a uscire da un conflitto senza aver colpito, non sarai stato

debole. Sarai stato saggio. Questo è il *Karate-dō*. Questo è il *Budō*.

Rimase in silenzio per alcuni secondi, poi aggiunse con una calma ancora più profonda:

—Perché chi domina la propria rabbia... ha già vinto l'unica lotta che conta davvero.

La frase rimase sospesa nell'interno dell'auto.

Passò qualche istante prima che il giovane Hidetaka rompesse il silenzio:

—È stato con *Asato-sensei* che ha imparato i *Kata*?

Funakoshi-sensei lo guardò di sottocchi, con un leggero sorriso che sembrava aprire una porta sul passato.

—Con *Asato-sensei* ho praticato per anni il *Kata Naihanchi*. Mi insegnò anche *Kusanku* e *Passai*, ma insisteva sempre sul fatto che si dovesse cominciare dall'essenziale. Più che i movimenti, mi insegnò a guardare. A capire che ogni *Kata* è un dialogo con sé stessi, e che la tecnica senza scopo... non è altro che una coreografia vuota. Ma li praticai e li migliorai anche più tardi con *Itosu-sensei*, che ripeteva spesso: “Se pratici *Naihanchi* per dieci anni, capirai tutto lo *Shuri-te*.” Anche se lui lo chiamava *Naifuanchi*, nel dialetto di Shuri.

—E qual è questo *Kata*, *Naihanchi*, *Sensei*?

Funakoshi-sensei fece girare di nuovo il cappello tra le dita. Un'espressione leggera, a metà tra sorriso e ricordo, apparve sul suo volto prima che rispondesse:

—Tu conosci una derivazione di questo *Kata* sotto il nome *Tekki*. In realtà, probabilmente ne pratichi già le tre versioni. Sembrano semplici... ma racchiudono l'anima del combattimento corpo a corpo. Tutto avviene in linea retta, senza avanzare né retrocedere. Non c'è fuga. Non c'è distanza. Solo il "qui e ora". Eppure, in quella immobilità... vive tutto il movimento.

Prese una breve pausa, come per lasciare spazio alla comprensione.

—Allora il *Kata Naihanchi* è composto da tre parti?

—Originariamente era uno solo. Tuttavia, col tempo apparvero a Okinawa diverse versioni, a seconda del maestro che lo trasmetteva. Le informazioni divennero confuse, e fu per questo che Itosu-sensei decise di unificarle creando tre *Kata*: *Naihanchi Shodan*, *Naihanchi Nidan* e *Naihanchi Sandan*. In questo modo riuscì a preservare tutte le varianti all'interno di una struttura pedagogica unica.

—Sono uguali ai *Tekki* che conosco?

—Nell'essenza sì. Si cambiò soltanto il nome per adattarlo alla lingua giapponese. Itosu-sensei cercava in qualche modo di sistematizzare e semplificare il linguaggio di questo *Kata*, data la sua importanza, per renderlo più facile da apprendere alle generazioni future. Diciamo che divise *Naihanchi* in tre parti per facilitarne lo studio, non per cambiarne l'essenza, ma per trasformarlo in uno strumento chiaro e accessibile per chi inizia il cammino. Perché quando un *Kata* è compreso, diventa uno specchio. E quando lo si domina... si finisce per diventare parte di esso.

—Quando venne cambiato il nome in Tekki?

—Quando Okinawa entrò a far parte dell'Impero giapponese, molti nomi furono adattati alla lingua giapponese. Era qualcosa di comune allora, e talvolta necessario per evitare conflitti. Quando toccò a me presentarlo in Giappone, scelsi i nomi *Tekki Shodan*, *Tekki Nidan* e *Tekki Sandan* per distinguere le tre forme e facilitarne l'insegnamento.

Hidetaka esitò un istante, poi si fece coraggio:

—E come ha imparato gli altri *Kata*, Sensei?

Il padre del ragazzo, un po' a disagio, intervenne sottovoce:

—Hidetaka... non dovresti importunare con così tante domande.

Ma Funakoshi-*sensei* alzò dolcemente la mano e sorrise.

—Non si preoccupi. Non mi disturba affatto. Mi sembra salutare —e necessario— che i giovani vogliano capire l'origine. Sapere da dove veniamo è l'unico modo per non perderci mentre avanziamo.

Fece girare di nuovo il cappello tra le dita, come se le parole fossero incise nel tessuto.

—Dopo Asato-*sensei*, come ho accennato prima, venne Itosu-*sensei*.

Molti lo considerano il mio vero maestro, ma entrambi furono per me importanti in molti sensi. Tuttavia, Itosu-*sensei* fu colui che mi insegnò a studiare il *Kata* come se fosse una scrittura sacra. A ripeterlo senza stancarmi, ad analizzare ogni transizione, ogni rotazione, ogni pausa.

Si fermò un momento, come se scegliesse le parole con estrema cura.

—In realtà, avevo già iniziato a studiarli con Asato-*sensei*; ma fu Itosu-*sensei* che mi permise di

comprenderne le applicazioni e le possibili derivazioni. Il suo sguardo mi aiutò persino a capire meglio ciò che mi insegnava Asato-sensei. Si completarono a vicenda: uno mi insegnò a vedere, l'altro a pensare. E insieme... mi insegnarono a sentire.

Fece una pausa più lunga, e la sua voce divenne ancora più dolce:

—E, anche se non fu il mio maestro diretto, ebbi modo di incontrare di persona Sōkon Matsumura-sensei, già anziano allora. Lo osservai allenarsi con una serenità imponente, che riempiva l'aria di rispetto, e da lui ricevetti poche parole che conservo ancora come un tesoro. Fu il maestro di Asato e Itosu, e capire ciò mi fece vedere che i miei maestri erano eredi di una tradizione ancora più antica e profonda. Avevo appena undici o dodici anni quando Asato-sensei me lo presentò. Matsumura-sensei mi accolse con una gentilezza che non ho mai dimenticato. Dopo avermi ascoltato, mi consigliò di completare il mio allenamento con Itosu-sensei, poiché intuiva che lui avrebbe potuto darmi le risposte che non riuscivo ancora a comprendere.

Funakoshi-sensei distolse lo sguardo verso il finestrino dell'auto. Tra le case ancora in piedi, scorse in

lontananza un tetto rosso, consumato dal tempo. Qualcosa in quella forma, in quel colore, in quell'istante... lo fece viaggiare altrove. Non era più a Tokyo.

Per qualche secondo, tornò a essere quel ragazzo silenzioso di Okinawa, con i piedi nudi sulla terra, davanti a una porta di legno spalancata... e un maestro che lo aspettava all'interno.

Capitolo 6

**Sōkon Matsumura, il
grande maestro dello
Shuri-te**

Addentrati in un mondo dove la storia e la finzione si intrecciano. Questo romanzo offre una potente e coinvolgente reinterpretazione della vita di Gichin Funakoshi, combinando fatti documentati con una narrazione avvincente per dare vita al suo percorso.

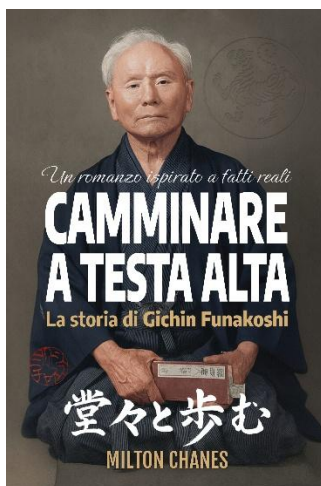
Nel corso di oltre 600 pagine, la storia esplora la disciplina, la perseveranza e lo spirito del Karate-Do.

Scopri la storia completa e continua il viaggio. Disponibile su Amazon in formato copertina flessibile e copertina rigida, oltre alla versione ebook.

Il libro è disponibile in diverse lingue: Spagnolo – Inglese – Portoghese – Francese – **Italiano** – Tedesco.

Trova tutti i link alle edizioni pubblicate su

www.miltonchanes.de



Indice dei contenuti

Prologo.....	7
Introduzione	13
Parte I	23
L'inizio del cammino.....	23
Capitolo 1	25
Le ceneri di un sogno	25
Capitolo 2	41
Il consiglio del medico	41
Capitolo 3	49
Senza domande non ci sono risposte	49
Capitolo 4	65
Mani cinesi.....	65
Capitolo 5	77
L'unica lotta che conta	77
Capitolo 6	93
Sōkon Matsumura, il grande maestro dello Shuri-te.....	93
Capitolo 7	Error! Bookmark not defined.
L'eco di Matsumura.....	Error! Bookmark not defined.
Capitolo 8	Error! Bookmark not defined.
Il linguaggio nascosto del movimento....	Error! Bookmark not defined.
Capitolo 9	Error! Bookmark not defined.
La coda della tigre	Error! Bookmark not defined.
Capitolo 10	Error! Bookmark not defined.

Tora no maki	Error! Bookmark not defined.
Capitolo 11	Error! Bookmark not defined.
Ritorno all'origine	Error! Bookmark not defined.
Capitolo 12	Error! Bookmark not defined.
La nascita dei Pinan	Error! Bookmark not defined.
Capitolo 13	Error! Bookmark not defined.
La forza delle lettere	Error! Bookmark not defined.
Capitolo 14	Error! Bookmark not defined.
Meisei—juku	Error! Bookmark not defined.
Capitolo 15	Error! Bookmark not defined.
Capitolo 16	Error! Bookmark not defined.
Completare il cerchio	Error! Bookmark not defined.
Parte II	Error! Bookmark not defined.
El espíritu del <i>Dōjō</i>	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 17	Error! Bookmark not defined.
El recibimiento	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 18	Error! Bookmark not defined.
El maestro embajador	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 19	Error! Bookmark not defined.
Más allá de las ruinas	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 20	Error! Bookmark not defined.
El heredero	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 21	Error! Bookmark not defined.
Instantes almacenados	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 22	Error! Bookmark not defined.
La botella interminable.....	Error! Bookmark not defined.

Capítulo 23	Error! Bookmark not defined.
Rostros desvanecidos	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 24	Error! Bookmark not defined.
El americano	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 25	Error! Bookmark not defined.
El luchador de Ryuku	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 26	Error! Bookmark not defined.
El guerrero con paraguas y geta	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 27	Error! Bookmark not defined.
La fuerza de los principios	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 28	Error! Bookmark not defined.
Nijū—kun	Error! Bookmark not defined.
<i>Karate-dō</i> Nijū-kajō	Error! Bookmark not defined.
Parte III.....	Error! Bookmark not defined.
No es un reino	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 29	Error! Bookmark not defined.
Entre el <i>Budō</i>	Error! Bookmark not defined.
y la burocracia.....	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 30	Error! Bookmark not defined.
Ahora que Gigō no está.....	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 31	Error! Bookmark not defined.
Aprender a preguntar.....	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 32	Error! Bookmark not defined.
Recuperar el control.....	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 33	Error! Bookmark not defined.
Dejar ir	Error! Bookmark not defined.

Capítulo 34.....	Error! Bookmark not defined.
Flores en cada estación.....	Error! Bookmark not defined.
Parte IV	Error! Bookmark not defined.
Nuevos tiempos	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 35.....	Error! Bookmark not defined.
Asociación primero, estilo después	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 36.....	Error! Bookmark not defined.
Kanpai de tregua	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 37.....	Error! Bookmark not defined.
El príncipe que no llegó a rey....	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 38.....	Error! Bookmark not defined.
Nihon Karate Kyōkai	Error! Bookmark not defined.
Parte V	Error! Bookmark not defined.
El legado	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 39.....	Error! Bookmark not defined.
Beijū	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 40.....	Error! Bookmark not defined.
Papel sellado	Error! Bookmark not defined.
Parte VI	Error! Bookmark not defined.
El adiós.....	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 41.....	Error! Bookmark not defined.
El papel y el fuego	Error! Bookmark not defined.
Parte VII	Error! Bookmark not defined.
Shotōkan	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 42.....	Error! Bookmark not defined.

Shiai	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 43	Error! Bookmark not defined.
La casa de Shōtō	Error! Bookmark not defined.
Parte VIII	Error! Bookmark not defined.
El final del camino	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 44	Error! Bookmark not defined.
Promesa de fuego	Error! Bookmark not defined.
Glosario	Error! Bookmark not defined.
Terminología japonesa & okinawense ...	Error! Bookmark not defined.