



Cerchio Rosso

Karate-do

Karate Shotokan

M° PASQUALE D'AUTILIA

Per quanto riguarda la storia e la diffusione del karate nel mondo, mi sembra inutile scrivere cose che altri hanno fatto già in modo preciso corretto e dettagliato.

Quello che mi interessa esprimere è la mia opinione personale e la metodica utilizzata nel nostro dojo.

Nel nostro dojo cerchiamo di praticare tutti gli aspetti del karate (kion, kata, kumite e non per ultimo i bunkai e tutte le tecniche di difesa personale) senza trascurare la parte della preparazione atletica.

Basandoci sul principio che tutti, dai 7 anni, possono iniziare il karate, nelle lezioni non viene trascurato nessun aspetto in quanto la motivazione che spinge ad avvicinarsi a quest'arte marziale possono essere molteplici: la vera passione, imparare la difesa personale, superare blocchi psicologici o anche semplicemente fare dell'attività fisica. Per me, ognuno di questi motivi, è un valido motivo, meritevole di ampio rispetto. Proseguendo nel cammino del karate sarà l'allievo attento e costante a capire da solo, che il karate in realtà e tutte queste cose messe insieme, e verrà condotto attraverso un sentiero che lo condurrà alla conoscenza intima del proprio carattere.

Il karate ci fornisce, con il tempo degli occhiali speciali con i quali filtrare e osservare il mondo e tutto ciò che ci accade.

Proprio per la consapevolezza dell'importanza che quest'arte marziale può avere sullo sviluppo fisico e psicologico della persona, ritengo che l'età giusta per iniziare a praticarlo (a parte rare eccezioni) sia dai 7 anni in su.

L'esperienza m'insegna che i bambini che iniziano molto presto, si stufano velocemente e proprio nell'età in cui potrebbero trarre maggior beneficio dagli insegnamenti del karate (l'adolescenza) smettono, vanificando, alcuni principi fondamentali utili per il loro sviluppo fisico psicologico.

Ritengo quindi che prima dei 7 anni il bambino deve imparare il movimento libero, incondizionato da regole per conoscere tutte le potenzialità che il corpo gli offre. Via libera quindi ad imparare a fare ruote, capriole, camminare sulle mani etc. patrimonio che rimarrà per sempre nella memoria mentale e muscolare del bambino.