



## I KATA

Ci troviamo di fronte a dei libri, con delle formule che indicano delle soluzioni, per il combattimento.

Questi libri sono stati scritti e tramandati da persone che hanno sperimentato concretamente l'azione, raccogliendo quanto hanno trovato più valido, lasciandolo in eredità ai posteri.

Nei Kata ogni gesto ha un significato e un'ampia gamma di applicazioni, il senso di una tecnica è composto da molte sfaccettature, ma ognuna di queste possiede una precisa maniera di essere attuata. Esiste la tecnica visibile (quella contenuta nella sequenza conosciuta) e quella invisibile (quella dell'avversario). Imparando il Kata si imparano soprattutto questi contenuti, attraverso lo studio, per cui la ripetizione della sequenza ha il valore di "ripasso degli appunti". Certo esiste pure l'allenamento fisico e le capacità interpretativa ed artistica, ma senza il lavoro di studio queste sono solo vuote esercitazioni di tipo narcisistico.

Chi sa studiare una disciplina, presto impara a "leggere" e "tradurre" anche le sequenze di altre discipline. Certo esistono i Kata che servono solo come esercizio fisico o che il tempo ha svuotato o stilizzato eccessivamente, ma lavorando su Kata veri è possibile ricavare molto sapere.

Si inizia considerando la tecnica a solo, "scarica", senza compagno, in modo di capire l'esatta biomeccanica del movimento, il suo uso, le direzioni delle energie. Trovata questa "carta di identità" della tecnica si passa a fare il lavoro in coppia, con contenuti molto diversi, per la corretta interpretazione del combattimento e il modo corretto di usare lo spazio e la distanza. Senza questo lavoro a coppia si svuota di ogni significato il movimento. Lo stesso studio a due deve essere variato, passando da uno schema semplice e statico ad uno più dinamico, con la considerazione delle molte variazioni possibili.

Compiuto tutto questo lavoro iniziale di decifrazione, inizia il vero studio del "testo": adesso devono essere applicati modi diversi per una stessa azione. Partendo, per esempio, da un movimento che genera un pugno, per modificarlo in una leva, in una proiezione, in una esecuzione relativa con diversi tipi di armi. E tale lavoro può essere fatto in modo inverso, partendo da qualsiasi modello di base. Occorre pure considerare vincenti a turni successivi le due parti, cercando contromosse e correttivi...

Lo studio, alla fine, estrarrà il vero e vitale principio della tecnica, la sua essenza universale, che l'ha creata e l'ha tramandata fino a noi. E a noi resta, intanto un patrimonio che ci rende più forti, che ci ha fatto camminare sulla Via per un altro po'...