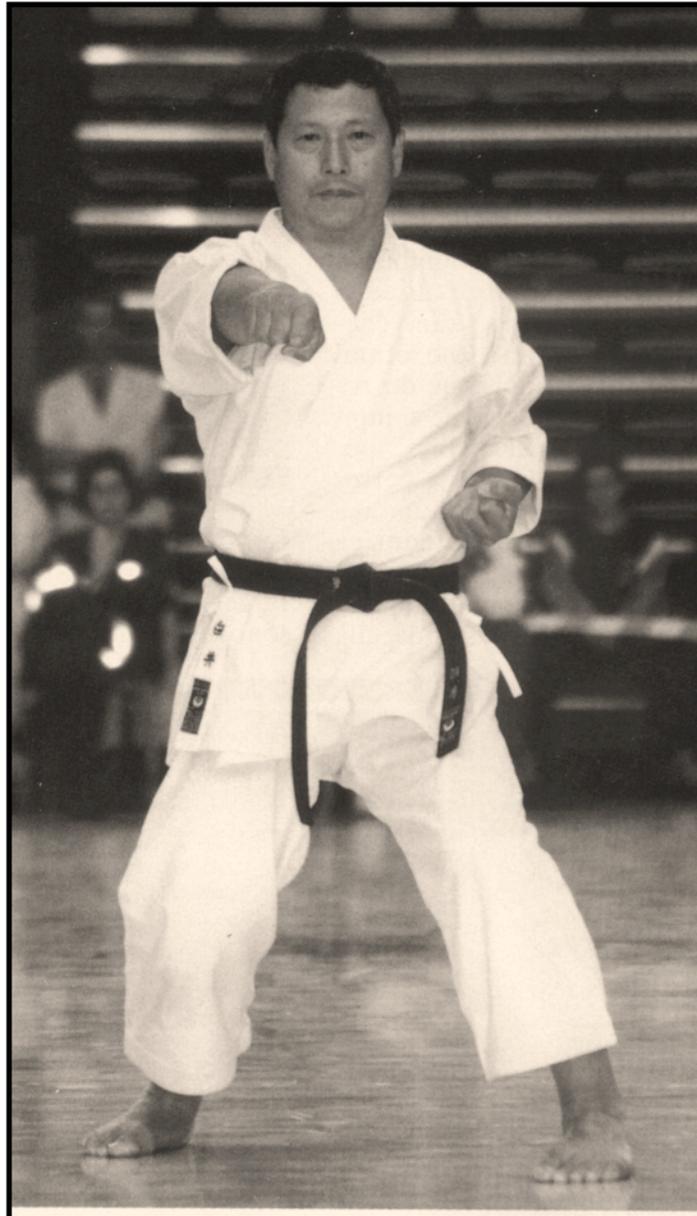


## **IL GOSHIN-DŌ**

***un approfondimento dei reali obiettivi del Karate Tradizionale***

*- Relatore: M° Dino Contarelli -*



## 1. Introduzione.

È da circa sei sette anni che in Italia, nell'ambito della pratica del Karate Tradizionale, si è sentito parlare sempre più frequentemente del Goshin-Dō. La sua pratica si è diffusa rapidamente su vasta scala e a oggi conta un considerevole numero di frequentatori. L'artefice di questo progresso è il M° Hiroshi Shirai. Come per tutti i grandi maestri che hanno diviso un'intera vita tra lo studio e l'insegnamento del Karate-Dō, il tempo di tale accadimento non è casuale.

Personalmente ho sentito nominare il Goshin-Dō già da diversi anni, ma l'assenza di un'esperienza diretta non mi ha indotto alcuna curiosità, fino a quando il mio M° Shuhei Matsuyama non ne ha introdotto l'insegnamento nel 2006.

Tale periodo è succeduto al lavoro di studio e catalogazione del M° Shirai dei *bunkai* di tutti i *kata* dello Shotokan, intensificato e diffuso a tutti con particolare impulso dall'inizio del nuovo millennio.

Lo scopo di questo mio lavoro è capire come il Goshin-Dō si pone nei confronti del Karate Tradizionale. È una distinta arte marziale? Quali sono le sue finalità? Quali sono le attinenze con il Karate Tradizionale?

Per questo oltre alla mia esperienza personale, unisco un'intervista al M° Pietro Costa che segue il M° Shirai dai primi anni in Italia e che ha avuto l'opportunità di essere stato uno dei praticanti del Goshin-Dō della prima ora.

## 2. Caratteri Connotativi del Goshin-Dō.

Oggi la struttura del Goshin-Dō prevede un *kihon* di tecniche fondamentali e una serie di *kata* divisi tra basici e superiori. Essi sono raggruppati in: Goshin Taikyoku ichi, ni, san, yon e go; Goshin Tai Hei ichi, ni e san; Goshin Tokon; Goshin Enka.

Letteralmente Goshin-Dō significa "la Via dell'Autodifesa". In prima analisi il suo obiettivo principale è la difesa personale senza l'uso di armi. La posizione *goshin dachi* è sostanzialmente l'assetto abbreviato di *zenkutsu dachi*, molto simile ad *hangetsu dachi*. I piedi saldamente in appoggio al terreno, dirigono nella direzione

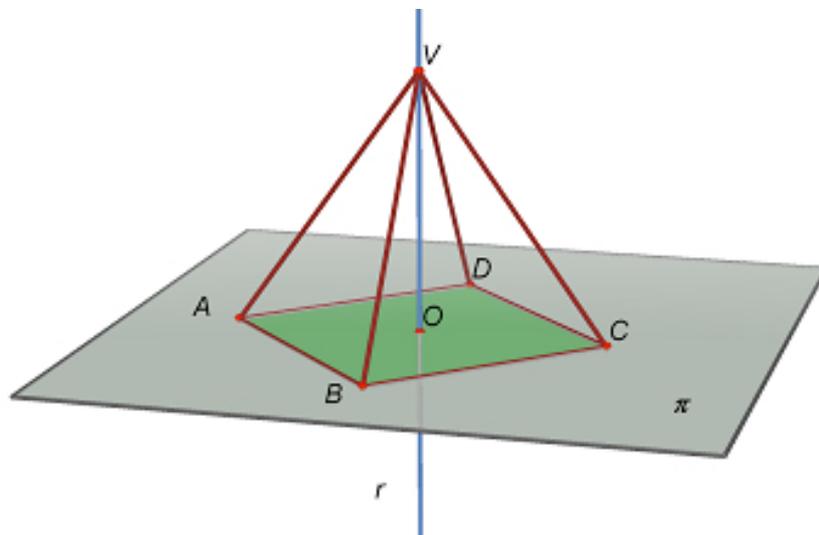
frontale dello sguardo, tra loro la distanza laterale è circa poco più di quella delle spalle ed è uguale la lunghezza nella direzione perpendicolare, come se fossero posizionati ai vertici opposti di un quadrato. Ad eccezione di alcune particolari tecniche, questa posizione consolidata è quella da mantenersi.

Questo tipo di stabilizzazione breve ricorda il modo di praticare del M° Gichin Funakoshi ...

Oltre alla posizione e al contatto dei piedi con il suolo, è fondamentale l'assetto verticale del tronco e il mantenimento dello sguardo fisso verso l'avversario, in modo da non escludere la percezione dell'intorno.

La linea retta che unisce il capo, il cuore e il baricentro al livello dell'addome è perpendicolare al suolo e cade su di esso nel punto d'incontro delle diagonali del quadrato di base della posizione dei piedi. Idealmente la forma del corpo è assimilabile a quella di un solido: una piramide regolare retta a base quadrata.

La testa si trova al vertice e il corpo aderisce a terra con i piedi a due angoli opposti del quadrato di base, sempre pronti a occupare gli altri due angoli a seconda della direzione di provenienza dell'attacco da difendere.



Lo spostamento avviene sempre trasferendo prima il piede che sarà l'appoggio posteriore della posizione finale, la rotazione delle anche segue con movimento deciso coinvolgendo il tronco superiore e conferendo una grande efficacia all'uso delle braccia per azioni di *uke-kime*. L'idea è quella dell'estrema difesa sul posto senza via di fuga, sfruttando solo il piazzamento dei piedi e la forza della rotazione delle anche intorno all'asse verticale.

La postura ideale della piramide consente al corpo di trovare una posizione comoda, plastica, naturale e al tempo stesso di grande equilibrio.



Questo solido ricorre nelle forme più resistenti dalle strutture cristallografiche dei minerali (es. fluorite, ametista, diamante) a quelle dell'ingegneria civile (es. piramidi Maya, piramidi egizie, strutture reticolari).



Lo scopo è potersi difendere da un attacco nelle condizioni più sfavorevoli, ovvero nell'*estrema ratio* di quando non ci si può sottrarre nemmeno con un spostamento. Il principio richiede una difesa sul posto verso direzioni d'attacco a 360°.

Inoltre le parate sono allenate nella condizione di maggiore difficoltà. È esperienza comune che se si riesce a portare la prima parata esternamente a una tecnica di *tsuki*, la deviazione del tronco derivante dalla leva sull'arto toglie all'avversario l'immediata possibilità di utilizzare l'altro pugno. Nel Goshin-Dō invece si pratica la condizione più sfavorevole e pericolosa, eseguendo la prima parata interna in modo che l'avversario possa portare una seconda tecnica, per quindi eseguire una seconda parata seguita dal contrattacco. In principio questo modo di eseguire le tecniche ha lo scopo di obbligare l'attenzione nel caso con la prima parata non si riesca a essere in condizione di potere eseguire un contrattacco con l'avversario non in grado di portare un secondo attacco.

Con il raggiungimento di un livello superiore di pratica, il fatto di trovarsi a portare la prima parata all'interno della guardia avversa, diviene un vantaggio per eseguire immediatamente un contrattacco fulmineo nella guardia divenuta scoperta.

Nei cinque *kata* Goshin Taikyoku questo genere di allenamento è evidente in quasi tutte le tecniche.

Il M° Shirai dopo la morte del M° Taiji Kase (Chiba 09/02/1929 – Paris 24/11/2004) ha voluto ricordare il suo Maestro e Amico dedicandogli i tre *kata* Tai Hei (ichi, ni e san) che significano anche "Pace nel Mondo". Questi *kata* contengono numerose tecniche a mano aperta tipiche del modo di praticare del M° Kase. I *kata* Tai Hei ni e san sviluppano diverse combinazioni che sono riprese nel *kata* superiore Tai Hei ichi assieme a precisi riferimenti tratti dal *kata* Hangetsu.

Chiudono la rassegna tecnica i due *kata* di livello superiore Goshin Tokon e Goshin Enka, complessi per il numero di tecniche varie tratte dal Karate Tradizionale e per il genere di spostamenti distribuiti sulle otto direzioni (*happo*).

Un altro aspetto della pratica del Goshin-Dō è legato all'esecuzione lenta-lentissima delle tecniche, allenando il massimo controllo dell'inspirazione-espiazione e l'ottenimento del *kime*. Solo dopo avere raggiunto la padronanza di una tecnica con molte ripetizioni si può eseguire la stessa alla massima velocità definita come *shun soku ittai* (figurativamente: tagliare con la spada un chicco di riso in cento parti in un secondo).

A questo modo di pratica si collega una forma più libera e spontanea definita come iai. Lo iai è l'esecuzione delle tecniche secondo la ricerca di una perfetta coordinazione di mente, corpo e respiro e porta, di conseguenza, alla costruzione di un solido equilibrio psicofisico.

NOME KATA		Nr. TECNICHE
LIVELLO cintura nera	Goshin Taikyoku ichi	18
	Goshin Taikyoku ni	36
	Goshin Taikyoku san	36
	Tokon	36
LIVELLO gradi superiori	Goshin Taikyoku yon	72
	Goshin Taikyoku go	72 - 94
	Enka	72
	Goshin Tai Hei ichi	72
	Goshin Tai Hei ni	45
	Goshin Tai Hei san	36
totale		<b>495 - 517</b>



### 3. Intervista al M° Pietro Costa.

Il 16/07/2011 di ritorno in macchina dallo stage nazionale di Lonato ho chiesto al M° Costa di potergli rivolgere alcune domande sul Goshin-Dō.

Pietro Costa è uno dei tre Maestri fondatori nel 2009 della ASD Hakuyukai di Milano, insieme al M° Shuhei Matsuyama e al M° Livio Esposito.

Egli ha iniziato nel 1973 la pratica del Karate Shotokan Tradizionale. Nel 1980 diviene allievo del M° Hiroshi Shirai presso lo storico *dojo* del Fujiyama di Milano. Da allora segue il Maestro Shirai con assidua continuità.

Oggi Pietro Costa ha la qualifica di Maestro FIKTA con il grado di 6° *dan* e quella di *Kyoshi* di Goshin-Dō.



**MG:** “Pietro ricordi quando il M° Shirai ha incominciato a proporre la pratica del Goshin-Dō?”

**PC:** “Era il 1985 ed ero già allievo del M° Shirai. Mi allenavo con lui presso il *Fujiyama* di Milano, praticando il Karate Tradizionale Shotokan.

Un giorno il Maestro disse a tutti che avrebbe introdotto una pratica di allenamento alla difesa personale, il Goshin-Dō appunto. Non importava il grado raggiunto, anche chi era già secondo *dan*, terzo *dan*, etc. doveva ricominciare daccapo.”

**MG:** “Il Maestro, dopo avere comunicato l’inizio di questa nuova pratica ha spiegato quali erano le relazioni con il Karate Tradizionale che stava già insegnando? Quanti eravate all’inizio e come era strutturato l’allenamento?”

**PC:** “Io avevo da poco conseguito il 3° *dan* di Karate Shotokan. Il Maestro mi permise d’indossare la cintura nera, ma chiarì da subito che dovevo rifare l’esame per cintura nera di Goshin-Dō.

Molti miei compagni letteralmente fuggirono alla sola idea di dovere ricominciare di nuovo. Fu così che rimanemmo in pochi. Ai primi *stages* organizzati di domenica non eravamo più di trenta, quaranta persone. Poi nel tempo siamo cresciuti sempre di più fino ai numeri attuali, come anche tu hai potuto vedere oggi.



Inizialmente ci allenavamo con un *kihon* di nove tecniche eseguito guardia sinistra e destra (*omote* e *ura*), avanzando e indietreggiando tre passi, contenente: *gyaku-tsuki chu dan*, *oi-tsuki jo dan*, *mae-geri, jo dan arai-uke*, *chu dan arai-uke*, *uchi komi*, *gedan barai*, *arai kakewake-uke tsukami-uke ren-tsuki*, *gedan barai ren-tsuki mae-geri oi-tsuki (jun-tsuki)*.

Come *kata* il Maestro introdusse: Goshin Taikyoku ichi, ni e san, oltre a Goshin Tokon.

Questo era il bagaglio tecnico che bisognava conoscere e dimostrare di sapere applicare per il livello di primo *dan*. In seguito fu introdotto il *kata* Enka. Per circa vent'anni abbiamo studiato, praticato e allenato questi cinque *kata*."

**MG:** "Per quanto concerne la posizione di *goshin dachi*, il Maestro cosa diceva?"

**PC:** "Il Maestro sin dall'inizio insisteva sulla postura dritta della schiena e sulla posizione dei piedi che dovevano stare ai vertici opposti di un quadrato, come se fossero due delle gambe di una sedia o gli angoli di una piramide regolare a base quadrata.

In larghezza la distanza era circa quella delle spalle e in lunghezza si doveva tenere lo spazio di due piedi, in modo da avere una posizione comoda dentro la quale trovare l'affondo di tutto il corpo verso il suolo, per ottenere il miglior contatto con esso e avere la compressione necessaria a partire con una tecnica eseguita alla massima velocità, terminando in una posizione leggermente più lunga di un piede in avanti.

**MG:** "Perché il Maestro fa allenare tutte le tecniche a una velocità molto lenta, a volte quasi-statica?"

**PC:** "Per il Maestro una tecnica può essere eseguita velocemente solo dopo averla praticata almeno cento volte molto lentamente, fino a che non si trova la giusta sinergia tra contrazione, equilibrio, respirazione e uso della rotazione dei fianchi. Questo approccio di studio e pratica delle tecniche, l'ho sentito ripetere dal Maestro in continuazione come un *mantra* a ogni allenamento.

Devo dire che così ogni tecnica diventa propria ed è interiorizzata fino al punto in cui il suo utilizzo a velocità reale diventa spontaneo e naturale."

**MG:** “Mi hai detto che inizialmente si praticavano cinque kata. Quando sono stati introdotti gli altri cinque che compongono la griglia attuale?”

**PC:** “All’origine l’associazione nella quale eravamo riuniti si chiamava Goshin Karate-Dō. Con la morte del M° Kase l’associazione si è ristrutturata passando all’attuale denominazione di Associazione Culturale Hiroshi Shirai Goshin-Dō.

Il M° Shirai continuando il lavoro di studio e di ricerca iniziato già ai tempi del corso istruttori in Giappone ha elaborato tre kata con tecniche prevalentemente a mano aperta che ha voluto dedicare al M° Kase, oltre ad altri due kata a completamento del gruppo di base dei Taikyoku e al kata più complesso Enka che rappresenta la sintesi dell’impiego di svariate tecniche del Karate-Dō secondo i principi del Goshin-Dō.”



**MG:** “Vedo che hai la tessera di Goshin-Dō numero 8. Negli anni hai praticato il Karate Shotokan Tradizionale insieme al Goshin-Dō, quali sono i punti di contatto tra i due?”

**PC:** “Attraverso il Goshin-Dō ho capito come perfezionare lo Shotokan. La posizione breve, solida e vigile dalla quale si possono raggiungere le forme più

allungate dello Shotokan, permette di avere un equilibrio naturale, più facile da mantenere, nel quale trovare la soluzione adeguata per sviluppare la propria difesa. La pratica della tecnica attraverso una forma più libera, consente nel momento della difesa di prescindere dalla tecnica stessa.

Questo è il reale fine dell'allenamento per l'autodifesa. Quindi il Goshin-Dō non è che un modo di studiare e allenare il Karate Shotokan, ricercando la massima efficacia”

**MG:** “Quindi è corretto affermare che il Goshin-Dō mette in pratica le tecniche del Karate Shotokan ricercando il miglior rendimento nell'applicazione? Mi pare che i *bunkai* di tutti i *kata* del Karate Shotokan che il Maestro ha proposto in questi ultimi anni contengono il frutto della ricerca elaborata con il Goshin-Dō ...”

**PC:** “Certamente! La tecnica contenuta nei *kata* resta importante perché è la matrice attraverso la quale il Karate Shotokan Tradizionale si può trasmettere nel tempo, senza perdere la sua identità. L'applicazione invece è un'altra cosa. Essa è sempre soggetta a studio e nuova elaborazione per ricercare lo scopo dettato dai principi fondamentali della nostra arte. Allora il Goshin-Dō non è altro che il percorso seguito dal M° Shirai durante tutti i suoi anni di pratica.

In questo caso il Goshin-Dō ha contribuito a conferire potenza ed efficacia all'applicazione dei *kata*.

Credo sia per questo motivo che il Maestro ha deciso di proporre a tutti i maestri che lo seguono l'introduzione dell'insegnamento del Goshin-Dō. In questo modo diventa più facile capire e comprendere i *bunkai*, di conseguenza si migliora lo studio dei *kata*.

Comprendendo a fondo il contenuto dei *kata* si arriva all'essenza del Karate Shotokan!!! Il Maestro ci sta facendo un grande dono, una chiave per comprendere il Karate Shotokan ... frutto di una vita dedicata al suo studio e alla sua pratica.”

**MG:** “Pietro, fino a ora si è parlato di tecnica del Goshin-Dō, ma mi pare che il Maestro dia altrettanta importanza all'allenamento dello spirito. Cosa mi puoi dire a riguardo?”

**PC:** “Guardandomi indietro devo dire che il maggior insegnamento ricevuto dal M° Shirai è stato verso la parte interiore del mio corpo. Fin dall’inizio il Maestro ha sempre spronato ad affrontare l’allenamento e la vita stessa con forza e costanza nello spirito. Grazie alla sua capacità e insistenza riusciva ogni volta a trasmettermi qualcosa. Ricordo che mi capitava di avere momenti critici o deboli, mi sono sempre allenato e li ho messi alle spalle dando il massimo e uscendo dalla palestra soddisfatto.

Come per il Karate Shotokan lo spirito è ciò che fa la differenza tra l’arte marziale e l’attività sportiva. Attraverso la pratica costante della tecnica si arriva a formare la consapevolezza interiore di saperla utilizzare. Il Maestro spesso varia i modi di praticare la tecnica, addirittura insegna a noi maestri nello stesso periodo *bunkai* leggermente diversi. Il suo scopo è quello di mantenere un atteggiamento mentale sempre pronto a cogliere il mutamento, per avere la capacità di elaborazione in condizioni sempre mutevoli. Lo spirito si appiattisce con l’abitudine! L’abitudine non rispecchia la realtà.”



**MG:** “Il M° Shirai sicuramente sta guardando molto avanti, come credi che intenda sviluppare l’insegnamento del Goshin-Dō?”

**PC:** “È chiaro che con lo sforzo di questi ultimi tempi il Maestro vuole offrire con il Goshin-Dō un completamento dello Shotokan, così come lo ha appreso dai suoi Maestri. Per un certo periodo molte tecniche si sono perse a causa dei regolamenti di gara e delle competizioni. Con il Goshin-Dō si sta recuperando quella parte di

bagaglio tecnico del Karate Shotokan Tradizionale che è sempre esistita e che rischiava di perdersi.

Inoltre il Goshin-Dō offre una possibilità di pratica aperta a tutte le categorie d'individui, giovani, anziani, donne proprio per favorire una cultura di attenzione alla propria persona adeguata a ogni età e sesso. Una grande apertura verso tutti coloro vogliono avere cura di sé stessi per tutta la vita.

**MG:** “Per concludere, mi puoi raccontare qualche aneddoto dei primi tempi?”

**PC:** “Non posso dimenticare i primi *stages* che avevano una durata minima di dieci ore. S'iniziava alle otto della mattina per terminare alle sei di pomeriggio. A metà dell'allenamento non sentivo più le gambe e alla fine mi sembrava che i piedi fumassero! Mi allenavo sempre con il M° Dino Contarelli (come oggi del resto ...). Eravamo al centro a provare e riprovare tutte le sequenze di *kihon*, *kata* e *bunkai* che il Maestro impartiva, fino allo sfinimento e ... quando sembrava che non ce la facevamo più il Maestro ricominciava a farci ripetere tutto da capo, ancora, ancora ... ancora fino a quando non pensavamo più nulla.

Dal momento in cui non pensavamo più andavamo sempre avanti e, finite quelle dieci ore che sembravano interminabili, volevamo ricominciare di nuovo. L'entusiasmo della voglia d'imparare di confrontarci era più forte della fatica! Il pensiero di non farcela e di smettere veniva a tutti noi, quando riuscivo a superare quel momento e andare avanti era sempre una gioia e un'emozione l'essere riuscito ad affrontare le dieci ore di allenamento.

I primi che si allenavano con me erano Dino, Eligio ed Emilio Contarelli; Bonizzoni; Petrilli; Rausa; Caiazza; Meloni, questi quelli che ricordo, non eravamo molti di più. Oggi siamo veramente in tanti!”

**MG:** “Pietro ti ringrazio per la disponibilità, OSS!”

**PC:** “Prego, grazie a te per avermi dato l'occasione di ricordare alcuni tra i momenti più belli della mia vita. OSS!”.

#### 4. Riflessioni Conclusive.

Possiamo subito asserire senza alcuna ombra di dubbio che il Goshin-Dō è il Karate. Esso ne è parte integrante perché è una chiave di lettura dei suoi principi, quindi è un modo d'interpretarlo, di praticarlo e di studiarlo. È una delle Vie per arrivare alla cima della montagna su cui insistono i principi del Karate Tradizionale Shotokan. Se è vero che l'essenza del Karate Tradizionale è il *kime* e che il suo utilizzo è per fini di autodifesa, bene tutto questo è Goshin-Dō.

Se guardiamo ai contenuti del *niju kun* troviamo corrispondenza in tutti e venti i precetti del M° Funakoshi con i principi di pratica del Goshin-Dō. In particolare si possono citarne alcuni la cui totale corrispondenza è più evidente:

##### 2. *Karate ni sente nashi.*

Il Karate è mai attaccare per primi. A monito di questa affermazione, tutti i *kata* del Goshin-Dō iniziano con una parata.

##### 5. *Gijutsu yori shinjutsu.*

Nel Karate lo spirito viene prima; la tecnica è il fine ultimo. Lo spirito è sempre al centro dell'insegnamento del M° Shirai. La tecnica è allenata per poter agire senza di essa. Dallo spirito non si può prescindere.

##### 7. *Wazawai wa getai ni shozu.*

Il Karate insegna che le avversità ci colpiscono quando si rinuncia. Può essere ricondotto al modo di difendere sul "posto". Quindi come ricerca della condizione più sfavorevole che accetta l'attacco cercando la difesa nella condizione più difficile.

##### 9. *Karate no shuryo wa issho de aru.*

Il Karate è per tutta la vita. Con l'impiego di una posizione più naturale e con la pratica di tecniche senza particolare componente dinamica e acrobatica, il Goshin-Dō è la possibilità di allenare il Karate Tradizionale anche per persone anziane o con problemi motori.

##### 12. *Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.*

Il Karate non è vincere, ma è l'idea di non perdere. Nessuna aggressività, solo autodifesa.

14. *Tattakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari.*

Concentrazione e rilassamento devono trovare posto al momento giusto. Ancora l'importanza dello spirito. L'atteggiamento verso l'avversario deve presentare una mente serena, vuota da pensieri. Il Maestro ricorda spesso il detto giapponese che dice: "la luna piena si specchia se le acque del lago sono tranquille". Bene, questo modo lavorare sullo spirito è l'allenamento per affrontare non solo un combattimento, ma tutta la vita.

16. *Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari.*

Pensare che tutto il mondo può essere l'avversario. È proprio lo studio di attacchi che provengono da tutte le direzioni. L'autodifesa su 360° e non limitata a un avversario frontale.

17. *Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.*

Il praticante mantiene sempre la guardia, la posizione naturale riguarda solo i livelli più alti. La posizione di guardia che richiama la piramide. Un solido che mostra stabilità e resistenza nella naturalezza del suo giacere. Una guardia comoda, tranquilla per chi ha la consapevolezza di sapere come agire se attaccato.

19. *Chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasaruna.*

Come l'arco, il praticante deve avere contrazione, espansione e velocità. Praticare la velocità lenta della tecnica o *waza* per raggiungere l'esplosività e il *kime* della tecnica *ko waza*, più adatta all'applicazione in combattimento.

Considerazioni analoghe sono state fatte dal M° Roberto Benocci; in un suo scritto pubblicato dice: "... *Praticare Goshin-Dō vuol dire praticare il fondamento del Karate Tradizionale che, in origine, riguarda proprio l'autodifesa, da cui si può ricevere beneficio per tutti gli altri importanti aspetti dei karate.*".

Altre conferme si trovano dalle parole dirette del M° Shirai in un'intervista rilasciata al M° Andy Campbell che riprendo in parte, nel tratto che riguarda il Goshin-Dō:

**AC:** *“Parlando di Kata, quanto è importante mantenere uno stretto rapporto fra il Kata, il Kumite e il Bunkai?”*

**M° SHIRAI:** *“Nel Kata, molti insegnanti normalmente dicono - Cercate di immaginare il vostro avversario mentre eseguite il Kata -. Ma mi chiedo come si possa immaginare l'avversario se non si conosce o non si è compresa l'applicazione delle tecniche di combattimento del Kata. Dobbiamo realmente insegnare il kata bunkai come standard. Il mio metodo è proprio quello di insegnare il Kata Bunkai come base. Se un allievo impara questo metodo, allora può immaginare il suo avversario in maniera migliore perchè conosce l'applicazione del Kata. Si deve imparare la forma a contatto del Kata, dai fondamentali, dalla forma, dall'applicazione al combattimento. Questo è molto importante. Quello che poi si deve comprendere è la distanza. Se si comprende la distanza, è possibile comprendere il giusto tempo. Altrimenti se si esegue solo il Kata senza contatto non si capiranno mai la distanza e ed il tempo. Praticarlo in questo modo rappresenta oggi giorno un enorme punto di debolezza. Io insegno sempre il contatto. Parto prima con oi-tsuki, eseguo la tecnica e finisco cercando il contatto. Successivamente, facendo un passo indietro si comprenderà in che modo fare un passo avanti sarà più facile per cercare il contatto. Si capiranno quindi le basi della distanza. Invece molte persone fanno errori sulla distanza. Per me tutto parte dal "momento di contatto", la distanza giusta, la giusta forma, la corretta dinamica del corpo che finiscono tutte insieme nel Kime del contatto. Tenendomi questo a mente, applico in tutti i Kata il "momento di contatto". Questo sviluppa una forma migliore e rende più facile immaginare come applicare nella pratica ogni tecnica.”*

**AC:** *“Può dirci qualcosa di più sullo stile di Goshindo del suo Karate?”*

**M° SHIRAI:** *“Il Goshindo è qualcosa cui iniziai a pensare 40 anni fa. Iniziai a pensare che il Kata era la forma corretta ma che l'applicazione della tecnica è un'altra cosa. Imparai la forma del Kata da Nishiyama Sensei e da moltri altri insegnanti esperti, ma era solamente Kata. Sapevo che l'applicazione pratica era ben altra cosa. Così iniziai a pensare più e più volte, alle tecniche di base del Kihon, alle tecniche del Kata e a come usarle nella pratica. Ho voluto riflettere al di là delle normali applicazioni del Kata. Sapevo di essere sul punto di trovare qualcosa di nuovo.”*

**AC:** *“È corretto dire che le sue esperienze ad Okinawa hanno avuto un influsso nello sviluppo del Goshindo?”*

**M° SHIRAI:** *“Ho studiato ed osservato molte gare e altri nuovi modi di insegnare Karate. Ho notato molti punti deboli e compreso ciò che dovevo fare per correggerli – come colpire di pugno, come parare più facilmente, molti attraverso il modo di insegnare a Okinawa – Ciò credo sia molto corretto ...”*

**AC:** *“Lei ha anche sviluppato dei propri Kata. In cosa sono diversi da quelli Shotokan?”*

**M° SHIRAI:** *“Ho voluto rendere lo Shotokan più adatto al mio metodo, questo è diventato Goshindo. Ho voluto sviluppare qualcosa che non avesse punti deboli. Non ho voluto usare i Kata Shotokan perché essi sono differenti. Così ho creato i Kata di Goshindo perché potessi usare la pressione del corpo, le posizioni, le tecniche di bloccaggio più efficacemente. Tutto ciò rappresenta un cambiamento rispetto ai Kata Shotokan.”*

**AC:** *“Quale potrebbe dire che siano i più importanti aspetti del Goshindo? Può cortesemente spiegarlo al lettore?”*

**M° SHIRAI:** *“Il Goshindo è stato concepito nel significato di “Via della Auto Difesa”. Tuttavia il Goshindo va insieme allo Shotokan. Io sono convinto che praticando Goshindo il vostro Shotokan migliorerà. Questo è il perché io pratico ed insegno Goshindo. Io non parlo realmente di esso o tento di convincere la gente a praticare Goshindo o ancora che il loro karate migliorerà. Io so certamente che il mio Shotokan migliorerà più io praticherò Goshindo. Di uno dei miei allievi, Claudio Ceruti per esempio, so che il suo Shotokan è migliorato con l’allenamento nel Goshindo. Adesso molti miei allievi cinture nere iniziano il loro allenamento nel Goshindo con lo scopo di migliorare la loro comprensione dello Shotokan.”*

**AC:** *“Sensei, quali sono i suoi progetti futuri nell’insegnamento dello Shotokan e del Goshindo?”*

**M° SHIRAI:** *“Continuerò a praticarli e insegnarli entrambi. Tuttavia, pochi anni fa ho avuto un grande infortunio mentre stavo pescando. Sono caduto da 4*

*piedi d'altezza da un grosso masso cadendo molto duramente e rompendomi la schiena. Poi durante il recupero iniziai di nuovo a essere in grado di calciare nuovamente. Un giorno, mentre stavo eseguendo il Kata Sochin, sul secondo yoko geri mi sono completamente strappato i legamenti interni. Questo è il motivo per cui ora non riesco a calciare molto bene. Il maegeri chudan è a posto, come lo yoko e il mawashi geri gedan, ma non posso eseguirli a livello chudan o più alti. Tuttavia ciò non è un problema. Praticherò e insegnerò sempre karate. Ora c'è maggior attenzione sull'energia mentale, sulla posizione del corpo, sulla potenza e la velocità. Per la dimostrazione delle tecniche, ho altri istruttori ad aiutarmi. Gli allievi possono vedere eseguite ottime tecniche ed ascoltare le mie istruzioni. Questo è come ora insegno e come voglio continuare ad insegnare in futuro Shotokan e Goshindo."*

Il mio pensiero è che il Goshin-Dō percorra il Karate Tradizionale Shotokan nel giusto senso dei suoi principi, fino a raggiungere la consapevolezza di possedere e sapere utilizzare **la spada** (la mano, la tecnica) **che da la vita o la morte**, di poterla non utilizzare per **vincere senza combattere**.

OSS!!! Michele Gambolò.

Milano, 06/08/2011

