

Il Kata

Il Kata è forse la parte ove il Karate è racchiuso con tutti i suoi segreti e le sue radici più profonde. Nato come documento storico che servisse a trasmettere i dettami di una od altra scuola dai maestri ai propri allievi, il Kata ha perso molta della sua originaria connotazione storica e storiografica. Oggi il Kata viene impiegato come strumento competitivo ed ha subito una sua evoluzione a carattere agonistico che ne ha sicuramente deturpato l'area più profonda che è lo studio e la ricerca attraverso lo stesso del significato gestuale intrinseco di un'Arte marziale. Infatti anticamente il Kata era anche una forma codificata di gesti che raccoglieva sì una storia di scuola, ma che era in grado di camuffare quelli che erano i dettami più importanti di tale scuola in modo da permetterne la trasmissione solamente agli adepti che ne comprendevano le allegorie. Era insomma uno strumento che soltanto pochi avevano il beneficio di conoscere interamente e che dava comunque a tutti la possibilità di farne pratica. Esistono diverse famiglie di Kata di provenienza varia che hanno segnato lo studio dei vari Stili. Ogni Kata racchiude in sé le informazioni più importanti che ogni stile ha al suo interno.

Che cosa sono i Kata ?

I Kata sono esercizi con un loro disegno sequenziale , con tecniche di difesa precostituite e con forme di attacco e contrattacco inserite nella forma che raffigura e simula un combattimento contro uno o più avversari . La pratica dei Kata migliora la velocità , il controllo , la respirazione , il ritmo , la coordinazione , la concentrazione e le prestazioni dei praticanti in quelle che possiamo definire "tecniche di difesa". Fino all'inizio di questo secolo il Kata era considerato il metodo "ideale" per allenarsi nel Karate.

Descrizione dei Kata :

I Kata hanno nomi che provengono dal loro territorio d'origine e dal loro stile di derivazione primitivo.

Nel Karate ogni stile ha Kata suoi propri . Nello stile Shotokan i Kata principali sono suddivisi nei seguenti gruppi:

Taikyoku (L'inizio) . Ve ne sono 3 .

Eian (La via verso la pace e la serenità) . Ve ne sono 5

Tekki (Cavallo d'acciaio) . Ve ne sono 3.

Bassai (Penetrare la grande fortezza) . Ve ne sono 2.

Kanku (Guardando il cielo) . Ve ne sono 2.

Gankaku (La gru sulla roccia) .

Empi (Il volo di rondine) .

Jion (Il nome del tempio Jion) * . Jitte (Dieci mani) * . Ji'in (Il nome del santo) * .

* Questi Kata , provenienti dall'India seguono la storia del Bhudda.

Hangetsu (Mezza luna - la posizione omonima deriva da questo Kata)

Nijushiho (24 passi) Gojushiho (54 passi) . Ve ne sono 2. Meikyo (Specchio dell'anima) . Sochin (Mantenere la pace)
Chintei (Mani invincibili) . Unsu (Mani di nuvola) . Wankan (La corona del Re) .

I Kata sono l'Essenza del Karate...Nel Kata è distillata e concentrata la saggezza , la conoscenza e l'esperienza di
centinaia di Maestri di Karate , tradotti in un linguaggio di movimento ritmico , di respirazione e di abile intuito.

Per conoscere una opinione magistrale potete consultare uno stralcio sulla storia del kata scritta dal Maestro Ilio
Semino.Una breve storia dei Kata