

L'importanza del kime

Di [David Cavallini](#)

Mi capita talvolta di osservare giovani allievi, anche fisicamente ben dotati, che eseguono *kihon* e *kata* con determinazione inesistente, come se le tecniche che stanno esercitando fossero avulse dalla realtà. I colpi vengono portati debolmente e senza sufficiente chiusura, i pugni sono eseguiti con le mani semi chiuse (!), e la respirazione che li accompagna è più di polmoni e gola che derivante da una reale contrazione addominale.

Ricordo che, durante uno stage per acquisizione di dan, il docente, vedendo in alcuni partecipanti una blanda esecuzione delle tecniche di *kihon*, ci ha detto: «Non perdetevi il *kime*; se lo perdetevi, potete attaccare la vostra cintura nera ad un chiodo». Questo mi ha ricordato un altro Maestro, che mi allenava qualche anno fa, e che mentre mi esercitavo soleva ripetermi: «Fai forte; se non fai forte, non è karate». Non si tratta di opinioni personali di questo o quel Maestro. I concetti sopra riportati, derivano infatti dalle indicazioni che ci hanno lasciato i personaggi che hanno fatto la storia del *karate*.

Qualche esempio: «Quando ci si allena alle parate e ai colpi, bisogna farlo sempre con tanta volontà, come se si facesse fronte a dei veri nemici. Allora si potranno acquisire delle capacità reali». Anko Itosu (*Shorin-ryu*); Okinawa 1908.

«Quando ci si esercita a un *kata*, è necessario eseguirlo con la stessa volontà e le stesse sensazioni di quando si fa fronte ad un nemico». Chotoku Kiyama (*Shorin-ryu*); Okinawa 1930.

Semplici frasi, volte a rendere comprensibile una semplice verità. E cioè che le tecniche di karate, anche quando non si ha davanti altro che l'aria, non sono tecniche rivolte contro l'aria, ma contro un avversario. Un avversario che deve essere neutralizzato o abbattuto con una sola tecnica, la quale non può, quindi, essere meno che risolutiva, almeno nelle intenzioni di chi la esegue.

A questo proposito, riferirò un episodio occorso ad un celebre Maestro di Okinawa di nome Kanryo Higaonna (*Goju-ryu*). Nel 1897, all'età di 45 anni, fu fronteggiato da tre uomini mentre si recava a casa. Uno di loro, tale Sakuma Kanta, altro famoso combattente dell'isola, gli sferrò un pugno al ventre. Higaonna fece mezzo passo indietro e parò con il braccio destro, con tale forza che l'avversario cacciò un urlo di dolore e fuggì tenendosi il braccio, prontamente seguito dai suoi due accompagnatori. Successivamente, l'incauto aggressore dichiarò di aver provato un dolore così forte, da fargli credere che il braccio gli si fosse spezzato.

Higaonna lasciò questo precetto ai suoi allievi: «Anche se conosci cento tecniche, una sola determinerà la tua sorte. Un solo colpo, è al tempo stesso la prima e l'ultima tecnica. L'arte, deve saper confidare la propria vita ad una tecnica unica».

Non ho certo migliori parole per concludere questo intervento. Oss