



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

L'anno XXIV del Kokoro International è iniziato con grande entusiasmo da parte di tutti.

Questo spirito che rinnova di continuo la sua forza mantenendoci così aperti, disponibili e ben direzionati, è determinante nel Karatedō come nella vita.

Nel Volume n. 3 dell'opera del maestro Marchini "SHŌTŌKAN RYŪ KARATEDŌ NO KATA" è scritto:

*"Shoshin: il primo spirito, lo spirito del principiante. Un atteggiamento mentale che il praticante esperto deve mantenere per vivere il suo Karate in modo corretto, restando sempre aperto e disponibile nei confronti della ricerca e del miglioramento personale."*

Di seguito alcune riflessioni.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## 1 - Riguardo a Shoshin

di: VP Arletti, VP Besana, VP Brembati, VP Coppola, VP Manno, VP Orselli, VP Perego

Il concetto di Shoshin, “mente del principiante”, è antico: indica la capacità di vivere le cose sempre con occhi nuovi, con mente aperta e senza preconcetti né obiettivi immediati.

È un dono prezioso, che si rischia di perdere nel tempo con il maturare delle esperienze. Nello Zen, il fine della pratica è mantenere la mente del principiante perché in essa si trovano molte possibilità, in quella dell’esperto poche.

Noi facciamo Karate e siamo tutti (chi più e chi meno) esperti. Cosa c’entra la “mente del “principiante” con noi?

Ricordiamo tutti l’entusiasmo, la curiosità, la fretta di imparare che avevamo entrando per la prima volta su un tatami.

Le prime sfide: il potente Gedanbarai, il complicatissimo Taikyoku, il pericolosissimo Kihon Ippon Kumite. Come ci sentiamo adesso nel farli ancora? Ciascuno è sempre una sfida nuova e diversa, oppure proviamo noia o peggio ancora frustrazione perché non vengono con quella perfezione che vorremmo?

È interessante notare che la parola “principiante” deriva da “principio”, “inizio”. Esprime il fatto che quando ci interessiamo a qualcosa siamo costantemente all’inizio di un percorso: lo percorriamo, arriviamo a dei primi risultati e poi dobbiamo trovare la forza, l’entusiasmo di continuare. Di iniziare un nuovo percorso diverso da quello precedente, in cui abbiamo più esperienza di prima e dobbiamo esprimerla. Magari non ci riusciamo ancora compiutamente, ed allora interviene la figura del Sensei che ci aiuta ad indirizzarci, se abbiamo l’umiltà di ascoltarlo.

Il ruolo del Sensei è fondamentale nel mantenere vivo lo spirito del principiante, è il riferimento non solo sulla importantissima componente tecnica, ma anche e forse soprattutto sulla nostra motivazione.

Non serve certo il facile complimento, bensì il mostrarci la distanza tra le nostre prestazioni e il nostro potenziale, così che possiamo migliorarci ciascuno con i propri limiti.

Con questa “fame” di miglioramento, anche il potente Gedanbarai resta sempre una sfida nuova.

La voglia di imparare e la disponibilità a seguire le indicazioni del proprio Sensei, da sole, non bastano. Siamo noi ad avere la responsabilità di mantenerci “principianti”.

Con impegno. Fatica. Disponibilità a mettersi in gioco. Mettere tutti noi stessi in ogni momento e movimento è l’unico modo per soddisfare la voglia di imparare della nostra “mente di principiante”.

Questo vale in generale, ma è fondamentale quando il fisico risponde con più difficoltà alle nostre buone intenzioni. Però ci si impegna ugualmente al massimo!

Lo si fa con grande onestà, consci dei nostri limiti tecnici e fisici che vengono accettati e affrontati ponendosi obiettivi progressivi di miglioramento.

Con un atteggiamento corretto, educato verso gli altri così da poter essere, nel nostro piccolo, di esempio.

Il fatto che la “mente del principiante” non si ponga obiettivi immediati e concreti non comporta che si debbano trascurare appuntamenti importanti nella nostra pratica quali le prove di esame o, per gli agonisti, le gare. Certo che no, vanno preparati con la massima serietà.

Ma la preparazione è una delle molte possibilità consentite.

Da ultimo: se non si ha la “mente del principiante”, che succede? Non si impara? Non si diventa bravi?

Certamente si impara, ci si impegna e si diventa pure bravi, ma si va avanti con minor entusiasmo, con l’occhio all’orologio, senza inseguire un proprio sogno. Si perde una opportunità.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## 2 - Riguardo a Shoshin

di: VP Badinelli, VP Benedetti I., VP Benedetti M., VP Bordignon, VP Chiametti, VP Pellegrinelli

"Shoshin" è un concetto fondamentale nelle arti marziali giapponesi, incluso il Karate ed ha una valenza che in italiano possiamo tradurre come: "primo spirito, lo spirito del principiante".

Questo concetto sottolinea l'importanza di mantenere un atteggiamento aperto e disponibile, simile a quello di un principiante, anche quando si è diventati esperti nel proprio percorso di apprendimento.

Nelle arti marziali come nella vita, è facile cadere nella trappola dell'ego, una volta che ci si sente esperti dopo aver praticato e studiato per lungo tempo, ed è proprio l'ego che dobbiamo abbandonare se vogliamo raggiungere prospettive diverse.

"Shoshin" ci ricorda che il vero apprendimento non ha mai fine e che c'è sempre qualcosa di nuovo da scoprire.

Mantenere uno spirito del principiante significa essere umili, aperti alla sperimentazione e sempre desiderosi di migliorare.

In sostanza, ci incoraggia a praticare la consapevolezza evitando distrazioni inutili, adottando un atteggiamento di apprendimento continuo per portare la nostra attenzione verso l'approfondimento e l'elaborazione di nuove idee e nuove soluzioni, alla ricerca di quello che c'è ma non riusciamo a vedere e a mettere in pratica.

Praticare "Shoshin", secondo noi, non è solo fondamentale nello studio del Karate ma ci può aiutare in molti aspetti della vita, in particolare:

1. **Nell'apprendimento:** Anche se sei un esperto in un campo particolare, mantieni uno spirito del principiante quando incontri nuove informazioni o nuove tecniche. Non assumere di sapere tutto e sii aperto a nuove prospettive e idee.
2. **Nelle relazioni interpersonali:** Anche se conosci qualcuno da molto tempo, sii aperto a scoprire nuovi aspetti della sua personalità o nuovi interessi che potrebbero emergere nel tempo. Evita di etichettare le persone in base alle tue conoscenze precedenti e lascia spazio per il cambiamento e la crescita.
3. **Nella risoluzione dei problemi:** Quando affronti una sfida o un problema, evita di attaccarti a soluzioni predefinite o ad approcci che hai usato in passato. Invece, avvicinati al problema con uno spirito aperto, esplora diverse opzioni e sperimenta nuove strategie senza pregiudizi.
4. **Nel perseguire i propri obiettivi:** Anche se hai avuto successo in passato, non assumere che le tue vecchie strategie funzioneranno sempre nel futuro. Mantieni uno spirito del principiante nell'approcciare nuovi obiettivi, sperimenta nuove tecniche e rimani aperto alle sfide e ai fallimenti come opportunità di crescita.
5. **Nel praticare la gratitudine:** Anche se hai raggiunto un certo livello di successo o felicità nella vita, mantieni uno spirito del principiante nell'apprezzare le piccole cose e nel riconoscere le persone e le circostanze che ti hanno aiutato lungo il cammino. Non dare mai per scontato ciò che hai e mantieni un'apertura verso la gratitudine continua.

Concludendo possiamo dire che "Shoshin" rappresenta lo stato della mente aperta e curiosa, quindi l'interesse per una vita sempre intensa e sorprendente.



### **3 - Riguardo a Shoshin**

di: VP Sormani, VP Stefanoni

Una persona esperta e competente in un campo, sia esso il Karate, una professione, un'arte, o qualsiasi attività che richieda tempo per essere appresa e perfezionata, rischia di cadere nel circolo vizioso dell'abitudine. Molte volte, dopo anni di pratica, ci si sente arrivati e si pensa di non avere più nulla da imparare. Questo atteggiamento, che si concretizza con la frase "faccio così perché si è sempre fatto così", arresta la crescita personale. Tale approccio può influenzare anche chi ci è vicino, smorzandone l'entusiasmo, e rafforzando l'idea che questo modo di agire sia corretto.

Da qui deriva una certa "arroganza", non necessariamente esplicita, derivante dall'aver raggiunto una certa posizione grazie a "numerosi sacrifici". Questo atteggiamento frena la maturazione personale. L'errore sta nel considerare i traguardi ottenuti come punti di arrivo, piuttosto che trampolini verso nuove fasi della vita. Sottolineare continuamente i "sacrifici" compiuti esplicita ancora di più l'auto-proclamazione di una posizione, creando una spirale percettiva dalla quale è difficile uscire.

Senza sminuire gli sforzi compiuti, bisognerebbe vedere i risultati ottenuti sotto una luce differente, valorizzandoli in maniera diversa. Ad esempio, accettare che una privazione sia uno strumento utile al raggiungimento di un obiettivo e non un sacrificio: un cantante, per preservare la voce, vede l'astensione dal fumo non come un sacrificio, ma come una necessità fondamentale.

Questo concetto si riallaccia a quello di Shoshin, che implica restare sempre aperti e disponibili alla ricerca e al miglioramento personale, con lo stesso entusiasmo di un principiante. Anche dopo anni di pratica e con un grado importante, è fondamentale continuare a vedere le cose con occhi freschi e curiosi, senza permettere che la conoscenza pregressa limiti la nostra capacità di apprendimento.

Dopo anni di Karate, non è facile trovare motivazioni per mettersi in gioco, e cercare nuovi stimoli ripetendo "gli stessi" Kihon o Kata, specialmente con qualche acciaccio dovuto all'età e la memoria che vacilla. Tuttavia, il nostro Karate fa un piccolo miracolo! La pratica ci mette tutti "allo stesso livello" perché, a prescindere dalle abilità di ciascuno, costringe tutti a confrontarsi con i propri limiti. Se avremo l'umiltà di riconoscerli e accettarli, avremo anche la forza di superarli. Per fare ciò occorrono perseveranza, ma anche testa e creatività (Bunburyōdō).

Da dove cominciare? L'insegnamento offre molte opportunità. Allineare ciò che insegniamo con ciò che pratichiamo è un buon punto di partenza. Come possiamo pretendere che un allievo chiuda bene il pugno se noi stessi apriamo la mano quando non serve? Spesso ci ritroviamo a combattere contro noi stessi, il nostro avversario più familiare, che cerca di farci ripercorrere gli stessi schemi, tentando di farci scegliere ciò che è comodo invece di ciò che è giusto. I giovani copiano dagli adulti, e come insegnanti abbiamo l'obbligo di evitare che diventino la "caricatura" dei loro maestri. Questo senso di responsabilità può spingerci a metterci in gioco, ad allenarci e confrontarci con i più giovani, trovando nuovi stimoli.

Quando ci alleniamo da soli, senza un Sensei a guidarci, trovare la spinta è più difficile. Tuttavia, se eseguiamo un Kata solo per il piacere di farlo, significa che abbiamo uno spirito positivo. Questo atteggiamento si rifletterà non solo nel Dōjō, ma anche nella vita quotidiana, permettendoci di affrontare con il giusto spirito anche le situazioni più inaspettate.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## 4 - Riguardo a Shoshin

di: VP Repetti, VP Maini, VP Motti

Il termine “Shoshin” è un concetto del buddismo Zen che significa “mente del principiante”. Si riferisce all’idea di lasciare andare i preconcetti e praticare l’attitudine ad avere una mente aperta quando si studia una materia.

Tutti noi, quando abbiamo iniziato la pratica del Karate, sia che fossimo stati bambini o già adulti, avevamo di fronte a noi un mondo di nuove conoscenze da apprendere che avrebbero contribuito a costruire il nostro percorso di crescita marziale.

Eravamo pervasi dall’entusiasmo di cominciare qualcosa di nuovo, di fare qualcosa di mai fatto né pensato prima, c’era gioia, curiosità e creatività, una mente in grado di poter fare “tutto” in quell’ambito perché era piena di “niente”.

Man mano che si sviluppano le competenze e le conoscenze, tuttavia, la mente diventa naturalmente più chiusa. Tendiamo a pensare di saper già come fare quella determinata tecnica o Kata e diventiamo meno aperti al “nuovo” e all’apprendimento. Pensiamo di stare imparando, ma in realtà stiamo aspettando di trovare qualcosa che corrisponda alla nostra idea e alle nostre esperienze precedenti per avere una conferma che giustifichi i nostri comportamenti e le nostre convinzioni attuali. Non cerchiamo nuovi stimoli, ma delle convalide.

Mantenere lo spirito del principiante significa essere umili e pronti ad imparare, ad accettare i propri limiti e a superarli costantemente. Significa essere aperti alle nuove sfide e alle nuove esperienze, senza dare nulla per scontato o pensare di aver già raggiunto la perfezione.

*Shoshin* è un concetto fondamentale nel Karate, ma può essere applicato a qualsiasi pratica o ambito della vita. Mantenere lo spirito del principiante ci permette di continuare a crescere e svilupparci, di affrontare le sfide con umiltà e determinazione, di essere sempre pronti ad accettare nuove conoscenze e punti di vista.

Ma come si fa a mantenere lo spirito del principiante?

Mettendosi costantemente in discussione, non accontentando mai del tutto quello che si sta facendo, perché si può fare sempre meglio.

Analizzando le cose da un altro punto di vista, quando per esempio scopriamo per la prima volta il Bunkai di un Kata che pensiamo di conoscere bene, l’applicazione di esso invece ci dà una prospettiva diversa. Questa nuova prospettiva ci fa comprendere meglio perché quel Kata è fatto in un certo modo.

Uscendo dai pregiudizi: quando diciamo a noi stessi che le cose dovrebbero essere fatte in un certo modo, immediatamente ci chiudiamo a delle possibilità. Non ci sono “dovrebbe” nella mente del principiante, solo dei “potrebbe”.

*Shoshin* ricorda ai praticanti di mantenere un atteggiamento mentale aperto e sempre desideroso di imparare. Anche se si diventa “esperti” nel Karate, è importante non perdere mai il senso di umiltà e di apertura verso la ricerca del miglioramento personale. In questo modo si evita di cadere nella trappola dell’arroganza e della presunzione, che possono limitare la crescita della nostra arte marziale, sviluppando invece nuovi modi di apprendere e mantenendo vivo il fuoco che alimenta la nostra passione.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## 5 - Riguardo a Shoshin

di: VP Mazzocchi

Penso che Shoshin rappresenti l'entusiasmo sempre vivo di imparare da qualsiasi stimolo e situazione, mantenendo curiosità, umiltà e accoglienza all'insegnamento esterno per tutta la vita. Essere liberi da preconcetti e dall'eccessiva fiducia nelle proprie competenze è fondamentale per evitare la chiusura verso l'esterno. Il Karateka rimane sempre allievo, anche quando diventa Maestro e, come diceva Socrate, "è sapiente solo chi sa di non sapere, non chi s'illude di sapere e ignora così perfino la sua stessa ignoranza".

Un'attitudine fondamentale è non accontentarsi mai: ogni gesto, benché divenuto abituale, può essere affinato e migliorato tramite una ripetizione ragionata e approfondita, mai meccanica. Shoshin spinge a trovare sempre nuovi stimoli, poiché, come affermava Shunryū Suzuki, "nella mente del principiante vi sono molte possibilità, nella mente dell'esperto solo alcune". Anche una tecnica semplice può celare la complessità di infiniti e meravigliosi dettagli, così come la natura estetica di un singolo fiocco di neve: semplice a prima vista, ma ingrandito svela nuove, complesse e affascinanti strutture geometriche, i frattali.

Shoshin aiuta a mantenere un equilibrio tra critica intransigente e accettazione consapevole dei propri limiti. L'atteggiamento inflessibile aiuta ad eliminare gli errori durante l'esecuzione tecnica, mentre l'accettazione favorisce il confronto e la riflessione, con l'obiettivo di abbracciare la fatica del perfezionamento con entusiasmo e gratitudine, senza mortificarsi. L'insegnamento ricevuto viene rielaborato per sviluppare la propria identità, all'interno della propria scuola, mantenendo la tradizione e, nel contempo, cercando di rinnovarla e svilupparla.

Shoshin aiuta poi il nostro spirito lungo tutte le tappe del percorso di maturazione. All'inizio del percorso di apprendimento, Shoshin si manifesta naturalmente: ogni tecnica suscita meraviglia e desiderio di conoscenza. Con il tempo, si acquisiscono autonomia e consapevolezza, ma il bisogno di perfezionamento continua. Raggiunta la maturità, Shoshin spinge a praticare le tecniche note (Jutsu) con uno spirito diverso, unico e irripetibile (Dō). All'ultimo stadio di questo percorso, Shoshin diventa il nostro approccio al mondo, che si attiva automaticamente, senza che ce ne accorgiamo, e permea tutta la nostra esistenza, portandoci alla continua ricerca della conoscenza, con entusiasmo e per tutta la vita, dentro e fuori dal Dōjō.

Shoshin e Dō sono indissolubilmente legati: non è possibile progredire nel Dō senza Shoshin, e la pratica del Dō permette di conservare vivo Shoshin. Questo atteggiamento non solo arricchisce la pratica del Karate, ma offre anche una filosofia di vita che promuove un apprendimento continuo e appassionato.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## 6 - Riguardo a Shoshin

di: VP Guerra, VP Piepoli, VP Orlando

Shoshin, un termine profondamente radicato nella cultura giapponese, in particolare nelle arti marziali e nel buddismo Zen, incarna un atteggiamento di apertura, entusiasmo e mancanza di pregiudizi. Questo atteggiamento, tradotto letteralmente come "mente principiante", è rilevante non solo per i principianti, ma è considerato una linea guida per tutti i praticanti, indipendentemente dal loro grado.

Mantenere la mente di un principiante significa avvicinarsi a ogni situazione con curiosità e senza preconcetti. È un atteggiamento che ci incoraggia a imparare e crescere costantemente, indipendentemente da quanta esperienza abbiamo già accumulato.

In un mondo in continua evoluzione, è essenziale rimanere flessibili e adattabili. Shoshin promuove un atteggiamento di umiltà e ci ricorda che la nostra conoscenza e abilità non sono mai complete. È un antidoto alla routine che può farci credere di sapere già tutto.

Nelle arti marziali giapponesi, come ad esempio il Karate, Shoshin è un elemento fondamentale della disciplina mentale. Si insegna che la vera via del guerriero non risiede solo nella perfezione fisica, ma anche nel miglioramento costante mentale e caratteriale. La filosofia dietro Shoshin sottolinea che c'è sempre spazio per il miglioramento e che l'aspirazione alla perfezione è un processo che dura tutta la vita.

Una famosa citazione spesso associata a Shoshin afferma: "Nella mente del principiante ci sono molte possibilità, nella mente dell'esperto ce ne sono poche". Queste parole riflettono l'essenza di Shoshin: la capacità di non smettere mai di imparare e scoprire, rimanendo sempre aperti alle infinite possibilità che la vita offre.

Ricordo un Kunren a Karlsruhe di alcuni anni fa, in cui il Sensei sottolineava: "Oggi è la prima volta che veniamo a Karlsruhe". Sebbene questo Kunren fosse stabilito da molti anni, non doveva essere dato per scontato. Ogni evento, ogni incontro, ogni allenamento è unico e offre l'opportunità di imparare e crescere con uno sguardo fresco e con tutto il cuore (Kokoro). Questo approccio conferisce valore a ogni esperienza e mantiene viva la fiamma dell'entusiasmo e dell'impegno.

Shoshin, quindi, è più di un semplice concetto; è uno stile di vita che ci insegna ad apprezzare ogni momento, a essere sempre pronti a imparare qualcosa di nuovo e a vedere il mondo con gli occhi di un principiante – pieni di meraviglia, speranza e potenziale illimitato.

La sfida per i praticanti sulla via del Karate – e in qualsiasi altra disciplina – è quella di mantenere Shoshin, anche avanzando con i propri gradi ed esperienze. È facile riposarsi sugli allori del passato e dimenticare che ogni giorno porta nuove lezioni.

VP Orlando: il Maestro Guerra, durante l'allenamento del lunedì, ama dire: "Nel fine settimana abbiamo vinto il campionato, ma quello era ieri. Oggi è un nuovo giorno!"



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## **7 - Riguardo a Shoshin**

di: VP Daturi, VP Laisa

“Nella mente del principiante vi sono molte possibilità, nella mente dell’esperto soltanto alcune”

Trentadue anni di pratica nel Karate e ancora nessuna certezza. Trentadue anni di Karate ed ancora non abbiamo finito di imparare, che sensazione stupenda! Alcune volte vinci, tutte le altre volte impari ecco come non si finisce mai di avere lo spirito del principiante. L’insegnamento ci ha trasmesso che, ogni persona, piccola o grande che sia, ti può mostrare qualcosa di nuovo sul quale possiamo soffermarci a pensare, a valutare, a rendere nostro qualcosa che, in fondo, è di qualcun altro. Il principiante osserva e fa suo qualcosa che noi maestri ci impegniamo a mostrargli, ma di queste nostre nozioni di arti marziali, egli vedrà un orizzonte pieno di possibilità e ci trasmetterà, nella sua semplicità, qualcosa che ci insegnerà una visione diversa di quella che conosciamo:

“Il cuore del principiante”

Non dobbiamo preoccuparci di essere perfetti, dobbiamo essere aperti all’apprendimento di cose nuove, ecco come facciamo noi praticanti a insegnare senza mai perdere la genuinità di imparare qualcosa di importante dagli altri.

Il miglioramento personale è fondamentale per non fermarsi ai propri limiti e, per mantenere in contatto corpo, mente e cuore il legame è la semplicità. Avere alta l’attenzione, cogliere nuovi stimoli ci aiuta a non allontanarci dal Shoshin.

Vivere Shoshin è un modo per scoprirsi, confrontarsi e condividere.

“Lascia andare l’essere un esperto “

Ricordiamo in modo vivido la prima volta nella quale abbiamo praticato Karate e ciò ha suscitato in noi grande curiosità. Per noi era una vera e propria impresa: quei gesti nuovi, quelle parole a noi sconosciute, il grande impegno con cui eseguivamo i comandi del nostro maestro... E lo spirito, che ha trasformato le nostre azioni in qualcosa di magico. Ricordiamo perfettamente quando iniziammo questo lungo viaggio nel Karate, e ricordiamo anche che ce ne innamorammo. Ancora adesso impariamo ancora dagli altri e da noi stessi.

“Anche gli errori possono essere meravigliosi “

Siamo tutti principianti, bisogna solo rendersene conto. La bellezza sta nel vivere Shoshin in ogni ambito della nostra vita, ciò ci aiuta a vedere e vivere le nostre realtà in modo diverso. Non dobbiamo mai smettere di stupirci, non dobbiamo mai crederci superiori ad altri perché essi avranno sempre qualcosa da mostrarci che noi non conoscevamo. Facciamo tesoro di ogni persona accanto a noi e della sua esperienza di vita.

Siamo Matteo e Giuseppe, abbiamo la grande fortuna di essere persone, maestri, amici, abbiamo la grande opportunità di condividere con i nostri compagni di Karate esperienze, idee e ciò non ci farà mai smettere di credere che le altre persone ci rendono migliori e di questo siamo e saremo sempre grati.

“Niente è veramente nostro finché non lo condividiamo“

Grazie a tutti voi.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## 8 - Riguardo a Shoshin

di: VP Federico, VP Santangelo

Essere entusiasti e stupirsi quando si è principianti è abbastanza semplice.

Le prime volte in cui si entra in un Dōjō di Karate, tutto è nuovo, tutto appare speciale.

Le tecniche, le posizioni, il Kihon, il Kumite e il Kata: tutto ha un fascino misterioso. Tutto è ignoto e la sete di scoperta spinge a ricercare, a togliere quel velo di mistero che ancora avvolge l'Arte del Karate.

Nei primi anni di pratica, uno dei modi per interpretare Shoshin può essere proprio questo: il motore che ci spinge alla ricerca del nuovo. Il principiante non vede l'ora di arrivare al Dōjō per scoprire quale Kata imparerà, quale nuova tecnica o quale Kihon il Maestro proporrà per la lezione. E così, i primi anni di pratica verranno sostenuti e alimentati da questa ricerca del nuovo. Con il passare degli anni e l'aumentare dell'esperienza, però, questa voglia di scoperta e di novità è destinata a scomparire fisiologicamente: i Kata si esauriranno, le tecniche più o meno saranno state eseguite o viste tutte, i Kihon termineranno.

Come fare quindi per continuare ad alimentare Shoshin, il motore che ci spinge lungo la via?

Arrivati a una certa maturità nella pratica, diventa chiaro che il punto focale del proprio percorso non possa più essere il "cosa" (la nuova tecnica, il nuovo Kihon, il nuovo Kata...) ma il "come"!

Spostando l'attenzione su questo aspetto, il senso di novità e il velo di mistero presenti all'inizio del proprio percorso, subito torneranno ad essere centrali nella propria pratica. "Come" ho eseguito la tecnica? "Come" ho eseguito il Kihon? "Come" ho eseguito il Kata?

Ponendosi queste domande, la ricerca che prima era concentrata sul "cosa" assumerà una dimensione più intima e profonda rispetto al "semplice" collezionismo di tecniche.

Il ruolo fondamentale del Maestro, che nella prima fase richiede la sua presenza fisica e l'interazione diretta, si trasforma in un'idea e un punto di riferimento, separando quindi la persona da ciò che sono gli ideali che trasmette. Ponendo l'attenzione su questi aspetti, sarà sicuramente più facile - ma non scontato - mantenere Shoshin.

Tuttavia, è da tenere sempre presente che non si può prescindere dall'aspetto fondamentale su cui si basano questi due modi di intendere Shoshin: praticare costantemente!



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## 9 - Riguardo a Shoshin

di: VP Frosi

In qualsiasi ambito la si collochi, la parola “principiante” viene rivestita di un basso valore, e tale qualifica viene pertanto accettata di malgrado da qualsiasi praticante. Tuttavia, il Karate Dō ci insegna che lo spirito del principiante è in realtà una qualità imprescindibile anche per i praticanti più esperti, che racchiude un significato molto più ampio del significato letterale attribuito a questo termine (ossia di “essere al principio”). Il principio di ogni cosa è un vortice emotivo di sensazioni che per molto tempo rimarranno indelebili nella mente del praticante, suscitando sempre un sorriso quando rievocate con il pensiero. Inoltre, la capacità di sentirsi sempre un principiante è una grande fortuna, poiché permette al praticante di mantenere viva la capacità di migliorarsi e di vivere nuove emozioni a dispetto degli anni che passano, costituendo la “linfa vitale” per proseguire nella pratica.

La mia esperienza nel Karate Dō è iniziata alla fine degli anni 80, purtroppo in un contesto molto differente da quello del Kokoro International, e solo nel 2014, dopo oltre 25 anni di pratica, mi sono visto costretto a rivedere il mio percorso. Oggi, grazie ad una buona dose di fortuna, ho trovato nel Kokoro la mia dimensione, e solo grazie allo spirito del principiante sono stato in grado di affrontare con la massima serenità e superare le difficoltà che ho incontrato durante il mio nuovo percorso formativo. Nonostante ci siano stati momenti in cui l’ego e l’orgoglio abbiano cercato di prendere il sopravvento sulla mia mente, grazie allo spirito del principiante sono riuscito a mettere da parte queste emozioni. Il mio Sensei mi ha guidato magistralmente in questo percorso, applicando a sua volta lo spirito del principiante e rendendo la pratica piacevole e gratificante grazie alle sue larghe vedute.

Penso fermamente che nel Karate Dō, come nella vita, sia necessario immaginare metaforicamente di essere un viaggiatore in cammino con un grande zaino sulle spalle. Tale zaino deve essere sempre aperto e pronto per poter raccogliere tutti gli elementi che verranno trovati lungo il cammino. Al termine di ogni esperienza, starà al viaggiatore svuotare lo zaino, colmo di elementi e, solo dopo un’attenta e scrupolosa selezione, decidere cosa custodire e cosa eliminare, al fine di poter riprendere il cammino con nuovo spazio disponibile nel proprio zaino.

Il principiante vive di emozioni, riscopre ogni giorno un motivo per continuare con l’entusiasmo di chi riscopre nelle proprie azioni dei nuovi significati, frutto di uno studio continuo e di tanta voglia di rimettersi in gioco. Tutto questo penso sia altamente contagioso, motivo per cui un Maestro non deve mai abbandonare questo modo di fare, trasmettendo nell’allievo tutto l’entusiasmo di un principiante.



*Kokoro Bunka Karatedō Kenkyūkai*

**KOKORO INTERNATIONAL**

心文化空手道研究会

## 10 - Riguardo a Shoshin

di: VP Wyler

Sembra che Einstein abbia detto: «Più so, più mi rendo conto di non sapere nulla».

Quando ci confrontiamo con qualcosa di nuovo o apparentemente noto, il nostro atteggiamento mentale è fondamentale.

Shoshin descrive l'atteggiamento mentale con cui dovremmo praticare Karate per rimanere sempre aperti a nuove esperienze e conoscenze. Possiamo paragonare questo atteggiamento a un foglio di carta bianco e incontaminato che possiamo modellare a piacimento. Più grande è il foglio, più possibilità di creazione abbiamo – più aperta è la nostra mente, più possiamo assorbire.

L'immagine che un artista dipinge dipende da vari fattori: dallo sfondo, dalla tavolozza dei colori, dalla tecnica di pittura e dalle capacità artistiche. Come praticanti di Karate, siamo gli artisti e possiamo decidere quali libertà prenderci nella pittura. Scegliamo la tecnica (acrilico, acquerello, olio...) e affiniamo la nostra tecnica con ogni quadro che dipingiamo.

Particolarmente decisiva per il nostro quadro è la scelta dello sfondo per dipingere. Ad esempio, un foglio scuro non è adatto agli acquerelli, e per una pittura a olio una tela è più indicata della carta. Allo stesso tempo, senza uno sfondo non possiamo disegnare nulla.

Come trasformiamo quindi la nostra mente in un foglio bianco e vuoto?

Il processo di apprendimento qui gioca un ruolo importante. Impariamo confrontando le cose nuove con le conoscenze già esistenti (almeno secondo la teoria del costruttivismo). Poi decidiamo se il nuovo è rilevante per noi e possibilmente lo integriamo nel nostro bagaglio di conoscenze preesistenti. Per questo motivo, nuove conoscenze si basano sempre su quelle vecchie. È quindi quasi impossibile trasformare la nostra mente in un foglio completamente bianco e incontaminato. Piuttosto, lo sfondo su cui dipingiamo include sempre le esperienze che abbiamo fatto finora nella nostra vita.

Da un lato, dovremmo creare lo sfondo nella nostra mente in modo che possa effettivamente emergere un nuovo quadro e, se lo desideriamo, possiamo sperimentare anche con nuovi colori e tecniche. Dall'altro lato, non sarebbe utile (e la specie umana probabilmente non sarebbe sopravvissuta a lungo) se non imparassimo dalle esperienze passate. Per questo motivo, affrontiamo il nuovo sempre con pregiudizi – utili, dannosi o che ci impediscono di fare nuove esperienze.

Poiché non possiamo semplicemente ignorare questi pregiudizi, è utile riflettersi per portarli alla nostra consapevolezza. In questo modo, possiamo influenzare quanto siamo guidati dalle esperienze passate – e otteniamo la libertà artistica di decidere quali quadri dipingere.