

Il pensiero filosofico nel karate

Duccio Cinquini

1. Origini e sviluppo del karate

Tra gli studiosi vi sono varie teorie sull'origine del karate. Una delle più diffuse a livello popolare, ma che non è supportata da prove documentate e attendibili e perciò poco degna di nota, sostiene che l'arte marziale oggi conosciuta come "karate" sia stata sviluppata principalmente dai contadini di Okinawa, che, in parte influenzati dalle arti marziali cinesi, avrebbero concepito un metodo originale di autodifesa, spinti anche dal presunto decreto di abolizione delle armi che sarebbe stato emanato intorno alla metà del XVI secolo dalla dinastia regnante Shō. Altre teorie più affidabili farebbero risalire l'origine del karate alla combinazione del Kung Fu cinese – più precisamente gli stili del sud, della provincia del Fujian – con il lavoro degli aristocratici okinawani, i quali avevano frequenti scambi con mercanti e diplomatici cinesi giunti nel Regno delle Ryūkyū; in particolare, è storicamente rilevante l'arrivo nel 1393 delle cosiddette "trentasei famiglie" dal Fujian, insediatesi nel villaggio di Kume a Okinawa, che per circa cinque secoli è stata la principale finestra di accesso alla cultura cinese, diffondendo prodotti culturali come la musica cinese, il pensiero confuciano e arti di vario genere, tra cui le arti marziali. In ogni caso, la forte influenza cinese sul processo di formazione del karate viene ampiamente riconosciuta. Possiamo quindi affermare che il karate ha mosso i primi passi sull'isola di Okinawa nel periodo del Regno delle Ryūkyū, quando veniva chiamato *tōdi* – letteralmente "mano cinese" – in okinawano, attraverso la rielaborazione da parte degli aristocratici locali – tra cui le guardie reali – della conoscenza sulle arti marziali introdotta da funzionari e inviati cinesi sull'isola, ma anche mediante la sua importazione operata da nobili e diplomatici – e probabilmente anche dagli studenti – okinawani arrivati nel continente, dove soggiornavano per periodi più o meno lunghi e apprendevano così anche gli stili di lotta cinesi.¹

Il Regno delle Ryūkyū adottò nel XVI secolo il sistema confuciano di divisione della società in classi sociali, per cui le persone comuni vennero distinte dagli aristocratici, che a loro volta furono divisi in cinque gruppi a seconda della zona di provenienza – ma non solo, vi erano altri criteri di divisione –, distinguendo tra Shuri, Naha, il villaggio di Kume, Tomari e le altre isole dell'arcipelago, come Miyako e Yaeyama. A causa delle politiche governative del Regno, che scoraggiavano fortemente gli spostamenti e le migrazioni, ogni piccola realtà ebbe modo di svilupparsi in modo unico rispetto a quelle vicine; pertanto, anche il karate (*tōdi*) si sviluppò diversamente in ciascuna di queste località, portando così alla formazione di tre correnti principali, lo *Shuri-te*, il *Naha-te* e il *Tomari-te*. Da ognuna di queste si sono evoluti tutti gli

¹ Patrick MCCARTHY, *The Bible of Karate. Bubishi*. Boston, Tuttle Publishing, 1995, pp. 43-7.

stili di karate conosciuti oggi, come lo Shōtōkan, forse il più famoso al di fuori del Giappone, lo Shōrin-ryū, il Gōjū-ryū eccetera.²

2. La modernizzazione del karate

Pur provenendo dalle arti marziali cinesi, inserite in un contesto filosofico-culturale dominato dal pensiero buddhista, confuciano e daoista, il *karate* alle sue origini non prevedeva alcun sistema morale o etico, ma era semplicemente un insieme di tecniche finalizzate alla difesa personale. Fu al momento della sua diffusione nel *mainland* che si rese necessaria l'implementazione di un sistema filosofico-morale che facesse da fondamenta per quest'arte marziale.³

Il maestro Funakoshi Gichin (1868 - 1957), un aristocratico originario di Shuri e dedito alle arti della poesia e della calligrafia, nel 1922 si recò a Tōkyō per partecipare alla prima Mostra dell'Educazione Fisica organizzata dal Ministero dell'Educazione, dove fu notato dal fondatore del jūdō, Kanō Jigorō (1860 - 1938), che lo invitò al Kōdōkan per fare una dimostrazione di karate. Da quel momento, si stabilì nella capitale e iniziò a diffondere il karate fondando club universitari e un proprio *dōjō* – ovvero palestra di arti marziali. Inserendosi nel filone di arti marziali giapponesi basate su un insieme di precetti etici e morali, come il kendō, l'aikidō e lo stesso jūdō, Funakoshi attuò un grande cambiamento nel karate, a partire dal nome, che, come precedentemente accennato, era inizialmente *tōde/tōdi* 唐手. Questa denominazione, tuttavia, portava con sé un diretto riferimento alla Cina – il carattere *tō* 唐, che in origine era il nome della dinastia Tang ma poi passò a indicare la Cina più in generale, faceva intendere proprio l'origine cinese del karate –, che non si prestava affatto alla diffusione in terra nipponica in un'era di tensioni con la Cina dovute alle politiche imperialiste ed espansioniste del Giappone dei primi decenni del XX secolo. Perciò Funakoshi, per adattare quest'arte all'ideologia del nazionalismo dominante nel Paese e soprattutto per riuscire a presentare al Giappone qualcosa che dimostrasse l'identità giapponese di Okinawa e degli okinawani, propose un nome che fosse privo di influenze continentali e che rimandasse a una presunta tradizione tipicamente giapponese: *karatedō* 空手道, scritto con il carattere *kara* 空 per “vuoto”, volendo alludere sia al fatto che il karate si pratica a mani vuote sia alla filosofia Zen, per cui il vuoto è essenza ultima di tutte le cose⁴; il carattere *dō* 道, presente appunto anche nel nome di altre arti marziali giapponesi, implicava la presenza di un insieme di valori filosofici e morali che ogni praticante avrebbe dovuto seguire, come se percorresse una “via” verso la perfezione.⁵ Inoltre, un ulteriore aspetto del processo di

² Stanisław MEYER, “In defense of ‘Invented Traditions’: the history of Okinawa as portrayed in narratives of karate”, *Silva Iaponicarum*, 15, I, 2008, pp. 15-6.

³ Wojciech J. CYNARSKI, “General canon of the philosophy of karate and taekwondo”, *Ido Movement for Culture, Journal of Martial Arts Anthropology*, 19, III, 2019, pp. 24-32.

⁴ La scelta del carattere per “vuoto” 空 è data anche dall'omofonia con il carattere per “Cina” 唐, che può essere letto anche *kara*.

⁵ Cfr. MEYER, “In defense...”, *cit.*, p. 17 e Alex W. TONG, *The science and philosophy of martial arts: Exploring the connections between the cognitive, physical, and spiritual aspects of martial arts*, Blue Snake Books, 2022, pp.42-3.

modernizzazione del karate è dato dall'implementazione di un sistema sportivo, con gare e tornei organizzati a livello nazionale e internazionale; il primo torneo in Giappone si tenne nel 1957, dopo il quale il karate sportivo iniziò a svilupparsi ed evolversi sempre di più, fino a diventare sport olimpico nei giochi olimpici del 2020.⁶

3. Il karate e il *bushidō*

Oggi il karate è spesso associato al *bushidō* 武士道, il sistema di valori etici, morali e comportamentali seguito dai *bushi* 武士, o samurai, i guerrieri che servivano il signore feudale. Tale codice, secondo quanto scriveva Nitobe Inazō agli inizi del XX secolo, prescriveva ai guerrieri un comportamento dettato principalmente dal dovere e dalla lealtà verso il proprio padrone, dal coraggio nell'intraprendere una battaglia, dalla benevolenza, dalla cortesia verso gli altri e dall'impegno a preservare il proprio onore.⁷ In realtà, il *bushidō* come codice guerriero unificato è una convenzione adottata solamente nel tardo XIX secolo, in quanto in epoca feudale, benché esistessero alcune forme di codici di dovere e lealtà per i guerrieri, questi variavano ampiamente a seconda del luogo, del tempo e dei singoli individui. In seguito, il *bushidō* fece strada all'affermazione del *budō* 武道, ovvero la “via marziale”, basata sul concetto di derivazione daoista di “via” (*dō*), un percorso interiore spirituale per l'auto-perfezionamento, e sulla pratica Zen della meditazione finalizzata al raggiungimento del *kū* 空, il “vuoto”, inteso come assenza di sé, e del *bushō* 佛性, la “natura di Buddha”.⁸ La diffusione di questi discorsi sulle arti marziali servì al governo ad alimentare il pensiero nazionalista, spingendo la popolazione a sacrificarsi per la patria e l'Imperatore proprio come avrebbero fatto i *bushi* seguendo il codice etico militare feudale, e a perpetuare il *Nihonjinron*, il discorso sull'unicità dei giapponesi.⁹

Il karate, diffuso prima in Giappone e successivamente anche all'estero da Funakoshi e dai suoi allievi, suscitò grande interesse in Europa e negli Stati Uniti, in particolare per il concetto di *dō*, che veniva visto come l'essenza stessa della società giapponese e il modo di vivere del popolo nipponico, andando così incontro a una romanticizzazione e una mitizzazione che hanno caratterizzato – e continuano a caratterizzare – il modo di vedere il karate nei paesi euroamericani. Si pensava, cioè, che il Giappone, emergente potenza economica, fosse un caso speciale nel contesto asiatico, in un mondo dove le civiltà euroamericane sembravano ineguagliate per il loro progresso, e che il suo successo economico fosse dovuto proprio al suo speciale tessuto socio-culturale caratterizzato appunto dalla ricerca della “via” in ogni cosa, in particolare alla presunta tradizione secolare del *bushidō*; il karateka è visto quindi come un samurai che segue diligentemente il proprio codice etico e comportamentale. Tuttavia, questa è una visione alquanto romanticizzata, dal momento che nella società di Okinawa non sono mai esistiti i samurai come

⁶ Joao TOMAS, Jose SARAGOÇA, “Budo as philosophical background of Karate-Do: does the training method really matter?”, *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 18, II, 2018, pp. 38-42.

⁷ NITOBÉ Inazō, *Bushido. The soul of Japan*, Tōkyō, Teibi Publishing Company, 1908 (I ed. 1904).

⁸ TONG, *The science...*, cit., pp. 241-2.

⁹ MCCARTHY, *The bible...*, cit., p. 52.

nel *mainland* – vi era la classe dei *samuree*, che però era la casta nobile e non guerriera –, perciò il *bushidō* o simili codici “cavallereschi” non erano conosciuti sulle isole del Regno. Funakoshi, quindi, che lo abbia fatto intenzionalmente o meno, non spiegò la differenza tra i samurai giapponesi e i *samuree* di Okinawa, permettendo il diffondersi di interpretazioni distorte.¹⁰

4. Il *dōjō* e le sue regole

Il karate viene praticato nel *dōjō* 道場, il “luogo [dove si pratica la] via”, un luogo semplice, privo di decorazioni se non per alcuni simboli legati alla pratica e alla sua filosofia, come il *kamiza* (o *shōmen*), la “seduta del dio”, rappresentato da una sorta di piccolo altare con un santuario in miniatura, oppure da una calligrafia o ancora da una foto del maestro capostipite dello stile praticato. Il simbolismo continua nella ritualità dell’allenamento, poiché sia all’inizio sia alla fine della sessione gli studenti e il maestro sono tenuti a fare un inchino di rispetto al *kamiza*, vicino cui si posiziona il maestro, mentre gli studenti si dispongono sul lato opposto in ordine di grado in modo che i gradi più alti siano più vicini al maestro e allo *shōmen*, come a voler indicare che con la pratica e la dedizione ci si avvicina sempre di più al trascendente.¹¹ Afferma Donohue:

Experience in a *karate dojo* is overtly concerned with three aspects of human behavioral phenomena: awareness, focus, and mind/body unity. These areas are intertwined and involve both the physical and mental capabilities of human beings. Training in *karate* is designed to enhance these capabilities.¹²

Questi tre aspetti spesso vengono descritti rispettivamente con i termini giapponesi *zanshin* 残心 (“mente persistente”), *kime* 決め (“decisione”, intesa solitamente come il momento decisivo nell’esecuzione della tecnica) e *mushin* 無心 (“senza mente”, in riferimento alla capacità di essere sensibili alle circostanze senza esserne vincolati). Secondo Donohue, questi tre aspetti rifletterebbero l’evoluzione della pratica del karate e, su scala ridotta, di una sessione di allenamento: da uno stato di semplice attenzione (*zanshin*), passando per l’esecuzione della tecnica (*kime*), i praticanti mirano a raggiungere l’illuminazione spirituale (*mushin*) attraverso l’alterazione del proprio stato mentale causato dall’esecuzione di tecniche e movimenti fisicamente impegnativi e dall’esposizione al rischio.¹³ Nell’ultima fase dell’allenamento, in molti *dōjō* gli studenti e il maestro dedicano qualche minuto alla pratica del *mokusō* 黙想 – eseguita anche prima di iniziare ad allenarsi –, una meditazione in silenzio volta a liberare la mente da pensieri superflui e ad accogliere in sé gli insegnamenti ricevuti, presa in prestito probabilmente dalla pratica dello *zazen* 座禪 del buddhismo Zen.¹⁴

¹⁰ MEYER, “In defense...”, *cit.*, p. 21.

¹¹ John J. DONOHUE, “The ritual dimension of karate-do”, *Journal of Ritual Studies*, 7, I, 1993, p. 112.

¹² DONOHUE, “The ritual...”, *cit.*, p. 111.

¹³ *Ibid.*

¹⁴ Cfr. DONOHUE, “The ritual...”, *cit.*, p. 117-8 e TONG, *The science...*, *cit.*, p. 259.

Dopo la meditazione i praticanti recitano all'unisono il *dōjō kun*¹⁵ 道場訓, ovvero le regole del *dōjō*, che possono variare da uno stile di karate a un altro, condividendo però alcuni elementi fondamentali (Piepiora & Piepiora, 2016).¹⁶ Nel caso dello Shōtōkan, Funakoshi introdusse le seguenti regole:

- cerca la perfezione del carattere;
- attieniti alla via della sincerità;
- impegnati in tutto ciò che fai;
- rispetta gli altri;
- non lasciarti trasportare dall'entusiasmo.¹⁷

Come si può osservare, alcuni valori sono stati ripresi dal *bushidō*, come la sincerità e il rispetto.

Nello Shōtōkan, inoltre, è presente anche una lista di venti principi o precetti morali, i *nijū kun* 二十訓, anch'essi presentati per la prima volta da Funakoshi:

- non dimenticare che il karate inizia e finisce col saluto (rispetto, *rei* 礼);
- nel karate non si attacca per primi;
- il karate serve la giustizia;
- prima conosci te stesso, poi gli altri;
- la mente viene prima della tecnica;
- occorre liberare la mente;
- i disastri nascono dalla trascuratezza;
- non pensare che il karate si pratichi solo nel *dōjō*;
- il karate si pratica tutta la vita;
- pensa tutte le cose come karate: è lì che sta la sua bellezza;
- il karate è come l'acqua calda: se non continui a riscaldarla ritorna fredda;
- non pensare a vincere, pensa invece a non perdere;
- adattati a chi hai davanti;
- il combattimento dipende dalla capacità di distinguere il vuoto dal pieno ;
- pensa alle mani e ai piedi degli altri come fossero lame;
- quando esci di casa puoi trovare un milione di nemici;
- le posizioni sono per principianti, dopo assumi una posizione naturale;
- esegui i *kata* correttamente, il combattimento reale è un'altra cosa;
- non dimenticare di misurare la forza e la morbidezza, la velocità e la lentezza;

¹⁵ Come per il *mokusō*, la recitazione del *dōjō kun* può essere eseguita o meno a seconda del *dōjō*.

¹⁶ Paweł Adam PIEPIORA, Zbigniew Norbert PIEPIORA, "The philosophy of karate in terms of the dojo-kun and the nijū-kun on the example of style Shotokan", *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*, 2, XVI, 2016.

¹⁷ Le cinque regole del *dōjō kun* sono state reperite dalla pagina web della Japan Karate Association (JKA) e tradotte dal giapponese. URL: <https://www.jka.or.jp/en/about-jka/philosophy/> (ultimo accesso 13/06/2025).

- pensa sempre creativamente.¹⁸

Da questi principi si evince che viene data molta importanza alla non-violenza e all'autocontrollo, in quanto il praticante di karate è cosciente delle proprie abilità e dei danni che deriverebbero da un loro impiego pratico e sa che, se deve ricorrere alla violenza, ciò significa che gli altri possibili modi per risolvere il problema non sono stati efficaci e che quindi la ragione ha perso.¹⁹ Funakoshi è molto chiaro anche nel suo libro *Rentan goshin karate jutsu*, in cui spiega che il carattere *bu* 武 di *budō* sarebbe composto a sua volta da due caratteri che significherebbero rispettivamente “armi/guerra” e “fermare” e che perciò il significato di *bu* sarebbe quello di “fermare la violenza” (Funakoshi, 2004).²⁰ In realtà, è sufficiente consultare un dizionario di *kanji* per accorgersi che, nel carattere 武, quello che Funakoshi interpreta come il carattere per “fermarsi” 止 è invece una forma alternativa del kanji di “piede/gamba” 足 e indica perciò l'idea di “avanzare”. Insieme al radicale di “lancia” 戈 compone perciò il significato di “avanzare portando una lancia”, ovvero “andare in guerra”, non proprio il significato pacifista che proponeva Funakoshi. A minare ulteriormente la credibilità di questa affermazione di pacifismo vi è anche il fatto che alcuni maestri di karate abbracciarono l'ideologia nazionalista e imperialista del Giappone, per cui la filosofia del karate divenne un pretesto per legittimare le politiche espansionistiche del governo.²¹

Un ultimo aspetto da prendere in esame è quello dei rapporti interpersonali all'interno del *dōjō*. Nell'ambiente di allenamento si crea un nuovo sistema relazionale, estraneo alla vita di tutti i giorni, che pone i praticanti in una gerarchia di autorità, in cui in cima si trova il maestro, sotto cui vi sono gli studenti in ordine di grado dal più alto al più basso. Gli studenti devono comportarsi rispettando il proprio grado, perciò gli allievi più avanzati avranno il dovere morale di seguire e aiutare quelli di grado più basso nel loro cammino. Tutti gli studenti devono portare rispetto e lealtà verso il proprio insegnante, che funge da loro guida spirituale oltre che tecnica²². Questo assetto di rapporti interpersonali interno al *dōjō* deriva evidentemente dalla dottrina confuciana, che pone al centro il raggiungimento dell'armonia sociale valorizzando le virtù di lealtà e rispetto e sostiene l'importanza di adempiere al proprio dovere nelle relazioni con gli altri.²³

5. Conclusioni

Oggi, il karate che si è diffuso nel mondo uscendo dai confini del Giappone, ovvero gli stili come lo Shōtōkan, il Gōjū-ryū, lo Shōrin-ryū o il Kyokushin, presenta un sistema di pensiero filosofico e di precetti

¹⁸ Traduzione dal giapponese dal sito della *Nihon karatedō shōtōkai*, associazione per lo stile Shōtōkai. URL: <https://www.shotokai.jp/about/20lessons/> (ultimo accesso 13/06/2025).

¹⁹ PIEPIORA, PIEPIORA, “The philosophy...”, *cit.*

²⁰ FUNAKOSHI Gichin, *Karate jutsu. Gli insegnamenti del maestro*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2004 (ed. or. *Karate Jutsu*, 2001), p. 181.

²¹ MEYER, “In defense...”, *cit.*, pp. 23-4.

²² DONOHUE, “The ritual...”, *cit.*, p. 112.

²³ Olga OULANOVA, “Healing through the martial way: Incorporating karate training into counselling and psychotherapy”, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4, I, 2009, p. 48.

etico-morali che in origine era del tutto assente. Funakoshi Gichin è stato indubbiamente uno dei maestri di karate più influenti nel processo di modellazione del lato spirituale della disciplina. Egli ha contribuito anche a sistematizzare il karate e renderlo più simile alle altre arti marziali giapponesi, adottando l'utilizzo di uniformi bianche con cinture colorate e con queste anche il sistema di progressione in gradi, suddivisi in *kyū* per le cinture colorate e *dan* per le cinture nere. Per il pensiero filosofico si è ispirato al presunto codice guerriero noto come *bushidō*, alla dottrina confuciana e al buddhismo Zen. Tuttavia, come si è visto, l'integrazione di un tale sistema di pensiero da una parte è stata asservita allo sforzo per far accettare il popolo di Okinawa come giapponese e far quindi in modo che non fosse più oggetto di discriminazioni, inserendo allo stesso tempo il karate in un discorso auto-orientalizzante sull'identità giapponese, e dall'altro lato è stata utilizzata dal governo per legittimare le politiche coloniali. Inoltre, pur professando la non-violenza, diversi maestri di karate cavalcarono l'onda dell'imperialismo, arrivando a giustificare le guerre di conquista con i nuovi principi morali introdotti, in particolare con il precetto che recita "il karate serve la giustizia".²⁴

²⁴ MEYER, "In defense...", *cit.*, p. 26.

Bibliografia

CYNARSKI, Wojciech J., “General canon of the philosophy of karate and taekwondo”, *Ido Movement for Culture, Journal of Martial Arts Anthropology*, 19, III, 2019, pp. 24-32.

DONOHUE, John J., “The ritual dimension of karate-do”, *Journal of Ritual Studies*, 7, I, 1993, pp. 105-24.

FUNAKOSHI Gichin, *Karate jutsu. Gli insegnamenti del maestro*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2004 (ed. or. *Karate Jutsu*, 2001).

MCCARTHY, Patrick, *The Bible of Karate. Bubishi*. Boston, Tuttle Publishing, 1995.

MEYER, Stanisław, “In defense of ‘Invented Traditions’: the history of Okinawa as portrayed in narratives of karate”, *Silva Iaponicarum*, 15, I, 2008, pp. 11-32.

NITOBÉ Inazō, *Bushido. The soul of Japan*, Tōkyō, Teibi Publishing Company, 1908 (I ed. 1904).

OULANOVA, Olga, “Healing through the martial way: Incorporating karate training into counselling and psychotherapy”, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4, I, 2009, pp. 45-57.

PIEPIORA, Paweł Adam, PIEPIORA, Zbigniew Norbert, “The philosophy of karate in terms of the dojo-kun and the niyu-kun on the example of style Shotokan”, *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*, 2, XVI, 2016.

TOMAS, Joao., SARAGOÇA, Jose, “Budo as philosophical background of Karate-Do: does the training method really matter?”, *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 18, II, 2018, pp. 38-42.

TONG, Alex W., *The science and philosophy of martial arts: Exploring the connections between the cognitive, physical, and spiritual aspects of martial arts*, Blue Snake Books, 2022. <https://lccn.loc.gov/2021038681>

Sitografia

Japan Karate Association <https://www.jka.or.jp/en/about-jka/philosophy/> (ultimo accesso 13/06/2025).

Nihon Karate Do Shotokai <https://www.shotokai.jp/about/20lessons/> (ultimo accesso 13/06/2025).