

LIVIO TOSCHI

*Breve storia del Karate*



**FIJLKAM**   
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Roma, 2014

# Grafica: LT

© **FIJLKAM**

prima edizione: 2013 / aggiornamento: 2014

In copertina, fronte: monaci guerrieri (Museo delle Statue nel monastero di Shaolin)

In copertina, retro: torii del santuario di Itsukushima nell'isola di Miyajima, presso Hiroshima

A pagina 1: HIROSHIGE, *Suruga, il mare di Satta* (1858)

\* Quando possibile, i nomi cinesi sono indicati nella doppia trascrizione dei sistemi Wade-Giles e Pinyin, quest'ultimo adottato dalla Cina popolare. Esempio: *kung-fu / gongfu*.

# Breve storia del Karate

di LIVIO TOSCHI



*La massima abilità nel disporre le truppe  
sta nel non dare forma certa.  
La disposizione delle truppe deve somigliare all'acqua.  
Come l'acqua, nel suo movimento,  
scende dall'alto e si raccoglie in basso,  
così le truppe devono evitare i punti di forza  
e concentrarsi sui vuoti.  
Come l'acqua regola il suo scorrere in base al terreno,  
così l'esercito deve costruire la vittoria  
adattandosi al nemico.  
Gli eserciti non hanno equilibri di forze costanti,  
così come l'acqua non ha forma costante.*

SUN-TZU / SUNZI, *Bingfa*

L'origine delle arti marziali si perde nella notte dei tempi, ma il loro sensazionale sviluppo in Asia fu possibile grazie alla fusione con i principi del buddismo indiano e del taoismo cinese. Il Giappone ha fatto proprie, sviluppato e rielaborato le arti marziali del continente fino a trasformarle in arti marziali nipponiche e come tali le ha esportate in tutto il mondo.

Poche le testimonianze scritte dell'antichità. Il *Libro degli Han (Hanshu)* di Ban Biao, completato dai figli Ban Gu e Ban Zhao all'inizio del II secolo d.C., dedica ampio spazio all'arte della guerra, descrivendo dettagliatamente svariate forme di combattimento a mani nude. Tra la fine del II e l'inizio del III secolo, durante la dinastia Han orientale, godeva di grande e meritata fama il medico **Hua To**, pioniere della chirurgia e dell'agopuntura, esperto erborista, nonché inventore dell'anestesia. Per mantenere sano il corpo mise a punto il *wuqinxi*, un insieme di esercizi basato sull'osservazione dei movimenti di cinque animali: tigre, orso, cervo, scimmia e gru. Ebbe un successo così grande che perfino la maggior parte delle scuole marziali s'ispirò al mondo animale, libero dai condizionamenti imposti all'uomo dalla ragione (paura della sconfitta, del dolore, della morte), studiando di volta in volta le istintive ed efficacissime tecniche di combattimento del serpente, della mantide e così via.

Le arti marziali sono state trasmesse per lo più oralmente attraverso i secoli per mantenere la necessaria segretezza: ogni famiglia, ogni scuola, ogni comunità aveva tutto l'interesse a non divulgare all'esterno le proprie esperienze per non perdere un vantaggio su potenziali avversari. Non lasciando nulla di scritto, però, molte scuole hanno sepolto i propri segreti con l'ultimo Maestro.



Bodhidharma (Daruma / Ta-mo), stampa di Yoshitoshi, 1887

## Bodhidharma, l'«Illuminato»

Il monaco indiano **Bodhidharma** (Ta-Mo / Damo in cinese, Daruma in giapponese) era figlio del re Suganda di Madras. Alla morte del suo maestro Prajnatarata divenne il 28° patriarca buddista della scuola *Mahayana* (la dottrina del «grande veicolo»). Intorno al 520 d.C. andò in Cina e fu ricevuto a Nanjing dall'imperatore Wu-Di. Deluso dal buddismo cinese, dopo un lungo peregrinare giunse nel monastero di **Shao-lin** (Sil-lum in cantonese, Sho-rin in giapponese), il cui nome significa «giovane foresta». Il monastero era stato costruito ai piedi del monte Song, nella provincia di Henan, secondo alcuni nel I secolo a.C., secondo altri nel 495 d.C.

La tradizione vuole che a Shaolin Bodhidharma abbia fondato una scuola impostata sulla meditazione: *dhyana* in sanscrito, *chan* in cinese, *zen* in giapponese (ma è probabile che la scuola si debba a Hui-Neng, 6° patriarca dopo Bodhidharma). Convinto che corpo e spirito fossero indivisibili, insegnò inoltre ai monaci degli esercizi di respirazione (*chi-kung / qigong*) e di ginnastica per fortificare il loro fisico, messo a dura prova da

pesanti sedute meditative. Il suo metodo fu definito *Luohan shiba shou*, ossia «le diciotto mani dei discepoli di Buddha». Il buddismo *zen* invita a liberare la mente dalle proprie convinzioni (*mu-shin* = «mente vuota») allo scopo di raggiungere l'«illuminazione» (*satori*).

Secondo la leggenda, poiché in India aveva fatto parte della casta dei guerrieri (*ksatriya*), insegnò anche delle tecniche di combattimento a mani nude, che col tempo furono arricchite e perfezionate grazie al contributo di esperti di arti marziali che si recavano a Shaolin attratti dalla crescente fama del luogo. Per Bodhidharma le arti marziali (*wu-shu*, ossia «arte della guerra»; *bu-jitsu* in giapponese; in Occidente più noto come *kung-fu / gongfu*) servivano indubbiamente a rafforzare il corpo e a mantenerlo sano, pronto a difendersi da eventuali attacchi, ma contribuivano soprattutto al perfezionamento spirituale del praticante. *Wu-de* costituiva la virtù marziale.

Quella di Bodhidharma che avvia l'insegnamento delle arti marziali a mani nude è solo una leggenda, visto che si praticavano già molto tempo prima che lui giungesse in Cina, ma potrebbe così interpretarsi: l'avvento del buddismo, assai popolare, fornì alle discipline di combattimento il necessario substrato morale, giustificandone la pratica, che altrimenti sarebbe degenerata nell'egoismo e nella violenza (CESARE BARIOLI).

## Neijia e Waijia

I tanti metodi di combattimento nati a Shaolin si sono sviluppati lungo due direttrici. La prima prende il nome di *nei-chia / neijia*, stili «interni» o «morbidi» di combattimento, che privilegia gli aspetti filosofici e metafisici e comprende tre stili principali: *tai-chi-chuan / taijiquan* («pugno della suprema vetta»), *pa-kua / bagua* («otto trigrammi») e *hsing-i / xingyi* («mente e corpo»). La base spirituale dei tre stili è costituita dall'*I-Ching / Yijing*, il *Libro dei Mutamenti*. Questi stili morbidi sviluppano il concetto taoista di *wu-wei*, che viene solitamente tradotto «non azione», ma sarebbe meglio dire «non ingerenza». In sostanza è la capacità di dominare le circostanze

senza opporvisi, che consente di sconfiggere un avversario cedendo apparentemente al suo assalto per neutralizzarlo con movimenti per lo più circolari, rivolgendo quindi contro di lui la sua stessa forza.

Nel XIII secolo l'eremita taoista Chang San Feng / Zhang Sanfeng, cui si attribuisce la nascita del *taijiquan*, concentrò l'attenzione sull'energia interiore (*chi* in Cina, *ki* in Giappone, *prana* in India), che può manifestarsi all'esterno con incredibile potenza anche nelle persone meno prestanti. Nessuno meglio del minuscolo Maestro Ueshiba ha saputo in tempi recenti esprimere la potenza del *ki*.

La seconda direttrice è la **wai-chia / waijia**, stili “esterni” o “duri” di combattimento, che si fonda sull'uso della forza in linea retta. Con il passare dei secoli gli stili esterni del nord (*bei-chuan*) si differenziarono da quelli del sud (*nan-chuan*) sia per la diversa costituzione fisica degli abitanti, sia per il diverso stato dei luoghi. In sintesi possiamo dire che al nord si predilessero i movimenti lunghi e aggraziati, con calci alti, al sud i movimenti brevi e potenti, con calci bassi o pugni. Da qui il motto: «Bei tui, nan chuan» («Al nord le gambe, al sud le braccia», ovvero «Calci nel nord, pugni nel sud»), che sintetizzava la caratteristica più appariscente delle due tradizioni.

Gli stili duri sono collegati al monastero di Shaolin, gli stili morbidi ai templi taoisti sui monti Wu-Tang / Wudang, nella provincia di Hubei. È celebre il detto: «Bei song Shaolin, nan zun Wudang» («Nel nord si stima Shaolin, nel sud si apprezza Wudang»). Gli stili morbidi, proprio per l'influenza del taoismo, mostrano un legame più profondo con la natura.

Questo dualismo tra stili duri e morbidi, pur evidente, non ha tuttavia confini rigidi: qualcosa degli uni confluisce sempre negli altri. Gli stili esteriori, più facili da comprendere e quindi meglio utilizzabili nella realtà del combattimento, ebbero maggiore popolarità e furono esportati in Corea e ad Okinawa, mentre gli stili interiori rimasero a lungo circoscritti agli strati superiori della società cinese. Gli stili duri in Corea generarono il *taekwondo*, ad Okinawa il *karate*, diffuso in Giappone da **Gichin Funakoshi** (1868-1957); gli stili morbidi in Giappone generarono il *jujitsu*, da cui sono derivati il *judo* di **Jigoro Kano** (1860-1938) e l'*aikido* di **Morihei Ueshiba** (1883-1969).

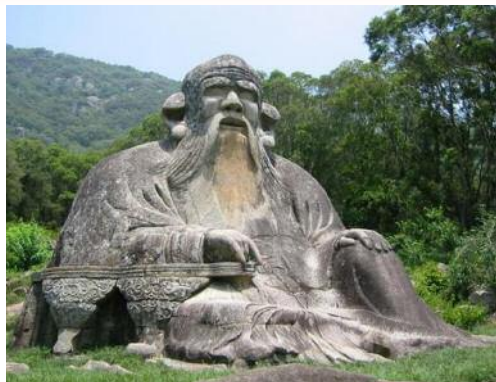
Attraverso i secoli centinaia di stili “esterni” e decine di “interni” si sono formati, mescolati e sovrapposti. La storia del kung-fu, come tutta la storia del pensiero cinese, è talmente complessa da scoraggiare un maggior approfondimento.



Monaci guerrieri (affresco nel monastero di Shaolin)

## Jujitsu

La più nota leggenda sulle origini del jujitsu, o «arte della flessibilità», racconta che intorno alla metà del '500 un medico di Nagasaki, **Shirobei Akiyama**, si recò in Cina per approfondire le sue cognizioni sulla agopuntura e sui metodi di rianimazione (*kappo*), che presupponevano una perfetta conoscenza dei punti vitali del corpo umano. Akiyama, uomo di multiforme ingegno, approfittò del soggiorno nel continente per studiare anche il taoismo e le arti marziali cinesi. Tornato in patria, durante un periodo



Statua in pietra di Lao-Tzu / Laozi a Quanzhou

di meditazione notò che i rami più robusti degli alberi si spezzavano sotto il peso della neve, mentre quelli di un salice si piegavano flessuosi fino a scrollarsi del peso, per riprendere poi la posizione senza aver subito danni. Applicando alle tecniche di combattimento apprese in Cina le considerazioni maturate sulla cedevolezza o «non resistenza», fondò la scuola *yoshin* (del «cuore di salice»).

Il taoismo (*tao / dao* in cinese e *do* in giapponese, significano «Via spirituale») si fonda sui principi complementari *yin* e *yang*: nessuno dei due può esistere senza l'altro. Nel mondo tutto è in perpetua mutazione tra questi due poli attraverso combinazioni dinamiche. Lo *yang*

rappresenta – per esempio – l'uomo, il giorno, la durezza e l'attacco; lo *yin* rappresenta la donna, la notte, la morbidezza e la difesa. Le due forze inseparabili *yin-yang* sono raffigurate con il simbolo di due pesci gemelli (stilizzati, sembrano due grandi virgole) che formano un cerchio: un pesce è nero con un occhio bianco e un pesce è bianco con un occhio nero per significare che non vi è nulla di assoluto.

Dal ***Tao-tê-ching / Daodejing***, il testo cinese attribuito a Lao-Tzu / Laozi (VI secolo a.C.), mi preme citare alcune massime di grande importanza per il nostro studio:

*«L'uomo nasce debole e delicato / Muore rigido e duro [...].*

*Così: rigido e robusto sono i modi della morte /*

*Debole e flessibile sono i modi della vita».*

*«Il più cedevole nel mondo / Vince il più duro».*

*«La massima del buon combattente è: /*

*Assecondare per mantenere l'iniziativa [...].*

*Vince colui che lascia».*

Le molte scuole di jujitsu, pur con diverse sfumature, fecero proprio questo fondamentale concetto, che rivoluzionò la maniera di lottare: la morbidezza può vincere la forza (*ju-no-seigoo*). Va inoltre sottolineato che «ai livelli più alti delle arti marziali, il punto importante di tutte queste strategie sta nello sviluppare una sensibilità intuitiva verso le leggi dell'universo. Lo scopo più profondo non è semplicemente sconfiggere gli avversari, ma giungere al “modo” (*Do* o *Tao*), che è il modo in cui funziona l'universo» (PETER PAYNE).

Il jujitsu si sviluppò in Giappone sotto nomi diversi a seconda del gruppo di tecniche che si preferiva approfondire (proiezioni, immobilizzazioni, percussioni, ecc.), raggiungendo il massimo splendore durante il lungo periodo di pace instaurato da Ieyasu Tokugawa all'inizio del XVII secolo, cioè dopo la vittoriosa battaglia di Sekigahara (1600), la sua autoproclamazione a *shogun* (1603) e la conquista del castello di Osaka (1615). La fine delle guerre civili che avevano insanguinato il Giappone dal XII secolo, interrotte soltanto per respingere le invasioni mongole di Kublai Khan nel 1274 e 1281, lasciò disoccupati migliaia di *samurai* («guerrieri al servizio di un signore»), che divennero perciò *ronin* («uomini onda», ossia guerrieri senza padrone).

Molti di loro pensarono quindi di mettere a frutto quanto avevano appreso sui campi di battaglia, raccogliendo e perfezionando le tecniche di combattimento senz'armi ereditate dal passato. Mentre in precedenza esistevano solo scuole private ad uso dei grandi clan, ognuno dei quali elaborava e tramandava al suo interno colpi di particolare efficacia, sorsero allora scuole di arti marziali aperte a tutti. L'uso strategico del corpo umano raggiunse livelli sbalorditivi di efficienza, ma contemporaneamente il *bu-jitsu* (l'arte del combattimento) si trasformò in *bu-do*: tramite l'addestramento nella "Via" marziale si tendeva a raggiungere anche un perfezionamento spirituale.

Due secoli e mezzo di pace durante lo shogunato Tokugawa (Edo ne era la sede, mentre la capitale risiedeva a Kyoto) furono possibili grazie ad una società rigidamente stratificata e ad un rigoroso controllo verticistico che tendeva al mantenimento dell'ordine. Divennero difficoltosi i contatti all'interno e furono drasticamente vietati quelli con l'esterno, pena la morte, relegando il paese fuori dalla storia. Intorno alla metà del XIX secolo, però, alla ricerca di nuovi mercati commerciali, le grandi potenze decisero di porre fine all'isolamento nipponico. L'8 luglio 1853 il commodoro statunitense Matthew Calbraith Perry giunse nella baia di Uraga con le sue celebri quattro «navi nere», chiedendo a nome del presidente Millard Fillmore l'apertura del Giappone al mondo occidentale. In seguito ai temporeggiamenti nipponici Perry tornò nel febbraio 1854 con otto navi da guerra, facendo chiaramente intendere che non avrebbe tollerato un rifiuto.

Al trattato di Kanagawa con gli USA seguirono ben presto quelli con Gran Bretagna, Russia, Olanda e Francia, gettando nello sconforto quanti avrebbero preferito morire combattendo contro un nemico meglio armato che sottostare ad un umiliante cedimento. I contrasti tra i "falchi" e le "colombe" si acuirono via via fino a spaccare in due il paese. Il periodo compreso tra il 1853 e il 1868 è noto con il nome di *bakumatsu* («declino del bakufu», ossia dello shogunato), poiché lo shogun si era rivelato incapace di difendere l'onore del paese contro i "barbari". Ne conseguì inevitabilmente una sanguinosa reazione a catena, culminata nel 1868

con la fine del bakufu Tokugawa e con la "restaurazione Meiji": dopo sette secoli il potere politico dalle mani dello shogun tornava in quelle dell'imperatore. Il giovane Mutsuhito, 122° esponente della dinastia, trasferì la capitale da Kyoto (Heiankyo) a Edo, che chiamò Tokyo, ossia «capitale dell'est», inaugurando l'era Meiji, del «governo illuminato» (1868-1912).

Sotto l'infatuazione per la civiltà e i costumi occidentali, il *budo* subì una rapida decadenza (anche per l'enorme diffusione delle armi da fuoco) e non pochi esperti, rimasti senza allievi, per sopravvivere in una società profondamente mutata dovettero esibirsi a pagamento in squallidi locali o finirono nella malavita. I Maestri non tramandavano più il loro sapere, portandosi nella tomba i segreti della loro scuola (*ryu*): un grande patrimonio di nobili tradizioni stava per scomparire. Questo era il triste spettacolo che si presentava a **Jigoro Kano**.



Scuola Hua To: *wuqinxing* (i cinque animali)

## Jigoro Kano, padre del Judo

Il giovane professore Jigoro Kano nel 1882 aprì il **Kodokan**, un piccolo *dojo* dove elaborò una sintesi delle diverse scuole di jujitsu che aveva frequentato. Il nuovo stile da lui messo a punto, non più soltanto un'arte di combattimento, ma destinato alla divulgazione quale forma educativa del corpo e dello spirito, venne chiamato **judo** («Via della cedevolezza/flessibilità»): come precisò Kano nel 1922, si fondava sul miglior uso dell'energia (*seiryoku-zenyo*) allo scopo di perfezionare se stessi e contribuire alla prosperità del mondo intero (*jita-kyoei*). In sostanza Kano perseguiva una sintesi equilibrata fra virtù civile (*bun*) e virtù militare (*bu*).

Il Kodokan («luogo per studiare la Via»), con un occhio alla tradizione e l'altro al futuro, in breve acquistò grande prestigio, anche grazie alle importanti vittorie riportate su varie scuole di jujitsu. Eliminati gli aspetti più violenti della disciplina marziale, il judo entrò perfino nei programmi scolastici: fu un risultato senza precedenti, dovuto alle grandissime capacità pedagogiche di Kano.

Una delle sue massime preferite era: «Niente sotto il cielo è più importante dell'educazione: l'insegnamento di una persona virtuosa può influire su molte altre; ciò che è stato ben assimilato da una generazione può essere trasmesso ad altre cento».

È bene ricordare che Kano fu un personaggio di rilievo non solo nello sport del suo paese: fin dal 1909 rappresentava il Giappone nel CIO e nel 1911 fondò l'Associazione Giapponese degli Sport Amatoriali, di cui fu presidente fino al 1921. Ricoprì molte cariche importanti: rettore del Collegio dei Pari, direttore dell'Istituto Magistrale di Tokyo, addetto alla Casa Imperiale, segretario del Ministero dell'Educazione Nazionale, direttore dell'Educazione Primaria, senatore, ecc.

Nel 1895 Kano elaborò il primo *go-kyo* («cinque principi»), o metodo d'insegnamento del judo; nel 1906 riunì a Kyoto i rappresentanti delle varie scuole per definire i primi *kata* («modelli» delle tecniche di lotta); nel 1921 presentò il nuovo *go-kyo*, tuttora invariato; nel 1922 diede vita al *Kodokan-bunka-kai*, l'Associazione Culturale del Kodokan.

## Il Jujitsu in Occidente

Lontano dal Giappone, nonostante i viaggi e le dimostrazioni di Kano (la prima si tenne a Marsiglia nel 1889), si diffuse soprattutto il jujitsu, che aveva tratto nuovi stimoli dalla rivalità con il Kodokan. I maestri di jujitsu, infatti, costretti a subire la crescente popolarità del judo in patria, trovavano un fertile terreno d'insegnamento all'estero. Vediamo dunque quali furono i pionieri del jujitsu in Occidente.

Già dal 1900 si trovavano a Londra, quali insegnanti al Bartitsu Club, i ventenni giapponesi Yukio Tani e Sadakazu (più noto come "Raku") Uyenishi. Furono loro a spiegare i rudimenti del jujitsu al campione svizzero di lotta libera Armand Cherpillod, cui si deve il primo manuale in



Jigoro Kano (1860-1938)



lingua francese (tradotto in italiano nel 1906). Chiuso il Bartitsu Club nel 1902, l'anno seguente Uyenishi aprì una sua palestra in Piccadilly Circus, che gestì fino al 1908, allorché fece ritorno in patria, affidando l'insegnamento all'allievo anziano William Garrud. Uyenishi nel 1905 scrisse *Text-Book of Ju-Jutsu*, Tani nel 1906 (con Taro Miyake) scrisse *The Game of Ju Jitsu*. Ben presto, alla scuola di Edith Garrud, anche le donne praticarono il jujitsu. Risale comunque al 1918 l'avvenimento più importante, ossia la costituzione del Budokwai per opera del Maestro Gunji Koizumi. Tani ne fu il primo istruttore.

A Parigi, dopo una lunga e accesa campagna di stampa, il 26 ottobre 1905 si affrontrarono in un combattimento divenuto famoso Ernest Régnier (che si faceva chiamare Ré-Nié) e Georges Dubois, valente pugile, schermitore e pesista. Ré-Nié ebbe la meglio sul più pesante rivale in appena 26 secondi con una leva articolare. La notorietà acquisita lo portò a pubblicare nel 1906 – in collaborazione con il giornalista Guy de Montgailard – un opuscolo dal titolo *Les secrets du jujitsu*.

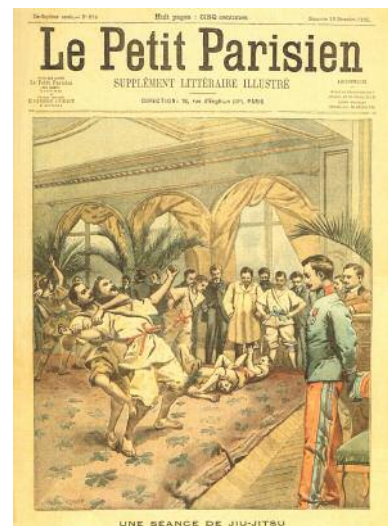
Sul finire del 1905 giunsero a Parigi il già citato Tani e Katsukuma Higashi, proveniente dagli Stati Uniti (dove aveva scritto con Irving Hancock un libro sul “metodo Kano”). In dicembre i due disputarono all'Hippodrome Bostock un incontro così violento che spinse la prefettura a vietare i combattimenti tra due giapponesi.

Nel 1906, a Berlino, il ventunenne Erich Rahn apriva la prima palestra di jujitsu in Germania, venendo ben presto incaricato d'impartire lezioni alla Polizia berlinese e all'Istituto Sportivo Militare.

Grazie anche ai numerosi libri di Hancock, fin dai primi anni del secolo gli USA si appassionarono al jujitsu (nel 1905 veniva insegnato all'Accademia Navale di Annapolis). Hancock stesso, allievo del maestro Inouye, lo praticò con discreti risultati. Per diffondere il “metodo Kano” soggiornò in America dal 1902 al 1907 Yoshiaki Yamashita (nel 1935 ottenne il 10° dan), che ebbe tra i suoi allievi il presidente Theodore Roosevelt, graduato cintura marrone dopo tre anni di proficue lezioni impartitegli alla Casa Bianca. Una prova dell'interesse statunitense per il jujitsu è la sua inclusione nel programma delle Olimpiadi da disputarsi a Chicago nel 1904 (poi assegnate a Saint Louis).

Anche in Italia, dove imperava la lotta greco-romana, si assisté a qualche sporadica esibizione nei primi anni del secolo. A Roma ricordo le lotte dello statunitense Witzler all'Adriano nel 1906 e soprattutto la dimostrazione tenuta il 30 maggio 1908 nella Villa Corsini da due marinai reduci dall'Estremo Oriente. Pochi giorni dopo re Vittorio Emanuele III volle che la dimostrazione fosse ripetuta nei giardini del Quirinale.

Nonostante il buon esordio romano nel 1908, il cammino della “lotta giapponese” (una forma mista di jujitsu e judo) fu lento e difficile. Tradendone completamente lo spirito, nel nostro paese il jujitsu-judo fu praticato usando molto più la forza della cedevolezza, trascurando completamente la ricerca della “Via”.



Una seduta di jujitsu a Parigi sul finire del 1905



Il monastero della *Nuvola purpurea*. Nel 1994 i monasteri dei monti Wudang sono stati inclusi dall'UNESCO nell'elenco dei Patrimoni dell'Umanità



La Porta della Montagna nel monastero di Shaolin (nella provincia di Henan)

## Karate

### Le arti marziali di Okinawa

L'arcipelago delle Ryukyu appare come una lunga catena di isole tra il Giappone e Taiwan, bagnata dal Mar Cinese e dall'Oceano Pacifico. Okinawa è la principale di queste isole. La natura qui è bellissima ma avara e impone dure condizioni di vita alla popolazione.

Un'evoluzione delle arti marziali di Okinawa probabilmente è dovuta al primo prolungato contatto con il bujitsu giapponese dopo l'arrivo di Tametomo Minamoto (1139-70), figlio del comandante Tameyoshi. Sconfitti da Kiyomori Taira nel 1156 in seguito all'insurrezione detta *Hogen no ran*, gli esponenti superstiti dei Minamoto furono esiliati nell'isola di Oshima. Ma Tametomo, prestante e valoroso guerriero (alto più di due metri, era tra l'altro abilissimo nel tiro con l'arco), riuscì a raggiungere Okinawa. Qui sposò la sorella di Ozato, signore del castello di Urazoe, al quale successe. Nel 1186 suo figlio Shunten divenne il più potente signore (*aji*) dell'isola.

Un notevole impulso alle arti marziali derivò senza dubbio dai contatti con la Cina dei Ming. Dal 1372, durante il regno di Satto, fino al 1873 la Cina riscosse un tributo annuo da Okinawa. Nel 1393 si stabilì nell'isola una missione cinese, che fondò il villaggio di Kume / Kuninda. Gli immigrati dal Fukien / Fujian (le «Trentasei famiglie») istruirono nelle lettere, nelle arti e nell'artigianato gli abitanti di Okinawa, che divenne un centro commerciale importantissimo e un crocevia culturale. Contemporaneamente furono assegnate borse di studio di tre anni ai giovani più promettenti perché si recassero in Cina a studiare i costumi e la cultura di quel grande paese. Fu così, è probabile, che Okinawa conobbe il *kempo* o *chuan-fa / quan fa* («Via del pugno»), nato secondo la tradizione nel monastero di Shaolin. Con il passare degli anni, forse, lo mescolarono con la lotta locale, chiamata *tegumi* o *muto*.

Sho Hashi, re di Chuzan, nel 1429 unificò i tre regni di Okinawa: Hokuzan a nord, Chuzan al centro e Nanzan a sud. Il re Sho Shin (1477-1526) per mantenere la pace vietò il possesso di armi, che furono raccolte e custodite nel castello di Shuri.

Conclusa la battaglia di Sekigahara (1600), i Tokugawa vittoriosi concessero al bellicoso clan degli Shimazu, che governavano il feudo di Satsuma nell'isola di Kyushu, di occupare le Ryukyu: 3.000 samurai compirono l'invasione senza incontrare valida resistenza (1609). Dopo la resa di re Sho Nei si costituirono il «partito illuminista» (*kaika-to*) e il «partito ostinato» (*ganko-to*), ma dobbiamo ricordare che solo nel 1879 le Ryukyu furono ufficialmente annesse al Giappone come prefettura.

Agli abitanti venne imposto un nuovo tributo, che si sommava a quello che continuarono a pagare alla Cina. Fu inoltre rinnovato il divieto di possedere armi e persino gli utensili di uso quotidiano come bastoni e falcetti (che potevano trasformarsi in armi letali) dovevano essere chiusi nei magazzini durante la notte, costringendo gli abitanti a dedicarsi in segreto allo studio di una forma di autodifesa da



Disegno tratto dal *Bubishi*

usare contro gli invasori o i delinquenti comuni. Nacque così la scuola *Okinawa-te* («mano di Okinawa»), detta anche *to-de* («mano cinese» [l'ideogramma *to* caratterizza la dinastia Tang]) o semplicemente *te*, che si differenziava in tre stili: *Naha-te*, sul modello del kung-fu / gongfu della Cina meridionale (che generò la scuola *shorei*), *Shuri-te* e *Tomari-te*, sul modello del kung-fu / gongfu della Cina settentrionale (che generarono la scuola *shorin*). Va precisato che Naha era la capitale dell'isola, Shuri la sede del castello reale e Tomari la zona del porto (oggi Shuri e Tomari sono quartieri di Naha).

Secondo Funakoshi le tecniche di Okinawa trovarono spazio nelle danze tradizionali per beffare la sorveglianza degli occupanti, come avvenne per la *capoeira* in Brasile. Data la segretezza che le circondava, le arti marziali si trasmettevano per lo più oralmente: proprio per la mancanza di documentazione è impossibile avere un quadro preciso degli stili locali. Va notato che mentre il *kobudo* («antiche tecniche di combattimento») giapponese comprendeva le tecniche marziali dei samurai, quindi l'uso della spada (*katana*), dell'arco (*yumi*), della lancia (*yari*), dell'alabarda (*naginata*), ecc., il *kobudo* di Okinawa comprendeva le tecniche di difesa adottate dai contadini, quindi l'uso della falce (*kama*), del trita-riso (*tonfa*), del mazzafrusto (*nunchaku*), ecc.

### ♪ divulgatori del Karate

Il primo maestro delle Ryukyu fu **Kanga Sakugawa** di Shuri (1733-1815), soprannominato “Tode” perché combinò il kempo, da lui appreso in Cina, con le arti marziali di Okinawa. Studiò ad Akata con il monaco Peichin Takahara e si perfezionò a Naha con il maestro cinese Kwan Sang-fu. Sakugawa, come altri *pechin* (samurai di Okinawa), soggiornò a Satsuma per addestrarsi nel metodo di combattimento degli intrepidi samurai del clan Shimazu (*jigen-ryu*). Tornato in patria si specializzò nell'uso del *bo*, un bastone lungo circa 180 cm.

Fu suo allievo **Sokon Matsumura** di Shuri (1792-1896), definito il “Musashi di Okinawa”, istruttore della famiglia reale e guardia del corpo del re, che gli conferì il titolo di *bushi* («guerriero»). Si racconta che sposò Chiru Yonamine, esperta di combattimento a mani nude, da cui era stato sconfitto. Matsumura studiò a Satsuma, ricevendo il *menkyo* della scuola *jigen*, e soggiornò a lungo in Cina: al suo ritorno elaborò lo *Shuri-te*, che probabilmente si

basava su una sintesi di arti marziali locali, cinesi, giapponesi. Mise a punto il kata *Bassai*, poi si dedicò all'insegnamento del suo metodo e fu maestro di **Anko / Yasutsune Azato** (1827-1906), a sua volta maestro di Funakoshi. Azato era un uomo molto colto e insegnò al giovane allievo i classici cinesi e la calligrafia. Esperto di varie arti marziali, raccolse informazioni dettagliate sugli altri maestri di Okinawa perché riteneva che conoscere meglio un potenziale avversario gli avrebbe assicurato una posizione di vantaggio. Ai suoi discepoli consigliava: «Quando praticate il karate, usate le braccia e le gambe come spade».



Esercitazione di karate davanti al castello di Shuri

**Anko / Yasutsune Itosu** (1830-1916), allievo esterno di Matsumura, grande amico di Azato e anch'egli maestro di Funakoshi, introdusse il *to-de* nelle scuole di Okinawa e mise a punto i cinque kata detti *Pinan*. Tozzo di corporatura, possedeva una grande forza e una straordinaria stretta con le mani.

**Kanryo Higaonna** (1853-1917) in gioventù aveva vissuto a lungo in Cina per approfondire la conoscenza del *kempo*, che combinò con le tecniche di Okinawa-te apprese dal maestro Kamadeunchu / Seisho Arakaki nel villaggio di Kume. Diede così vita allo stile *Naha-te*. Il migliore allievo di Higaonna fu Chojun Miyagi, che gli successe alla sua morte.

Il primo maestro di Okinawa a recarsi in Giappone per insegnare fu **Choki Motobu** di Shuri (1871-1944), allievo per molti anni – con il fratello Choyu – di Itosu. Detto “la Scimmia” per la sua agilità, era uno straordinario combattente ma, essendo un attaccabrighe e parlando il dialetto di Okinawa (per cui aveva bisogno di un interprete per farsi capire), non ebbe successo come insegnante.

Solo con l'arrivo di Funakoshi il *karate* poté diffondersi capillarmente nel paese del Sol Levante.



Gichin Funakoshi (1868-1957)

## Gichin Funakoshi

Nacque a Shuri, figlio unico di una famiglia di possidenti (*shizoku*). Suo nonno paterno Gifuku era un rinomato studioso di Confucio, mentre suo padre Gisu ne sperperò l'eredità nell'alcool e nel gioco. Bambino gracile e introverso, si appassionò alle arti di combattimento: studiò con Azato, padre di un suo compagno di scuola, poi anche con Itosu, quindi con Matsumura e altri. Nel libro *Karate-do. My Way of Life*, scritto poco prima di morire, Funakoshi ebbe calde parole di riconoscenza per i suoi primi maestri, Azato e Itosu.

Era non solo un abile calligrafo, ma conosceva anche i classici cinesi; pertanto nel 1888 cominciò ad insegnare in una scuola elementare, accettando di tagliarsi il ciuffo di capelli sulla testa, come imponeva la legge giapponese (fu perciò ripudiato dai suoi familiari, membri del “partito ostinato”).

All'inizio del secolo la scuola di Funakoshi fu visitata da Shintaro Ogawa, commissario scolastico della prefettura di Kagoshima. Fra le varie esibizioni organizzate in suo onore ci fu anche una dimostrazione di karate, che lo impressionò moltissimo; in seguito al suo rapporto al Ministero dell'Educazione la disciplina fu introdotta nel programma della scuola media prefettizia Daiichi e nella scuola normale maschile. Nel 1912 approdò a Okinawa la flotta imperiale giapponese, al comando dell'ammiraglio Dewa, e una dozzina di ufficiali praticarono per qualche giorno il karate. Nel 1917 il Butokuden di Kyoto richiese un insegnante di Okinawa-te per una dimostrazione, la prima tenuta ufficialmente fuori dall'isola: venne inviato Funakoshi. Nel 1921 passò per Okinawa il principe ereditario Hirohito, diretto in Europa, e nel castello di Shuri Funakoshi organizzò un'esibizione che fu molto apprezzata.

Nonostante fosse nato prematuro e i suoi stessi parenti non gli dessero molti anni di vita, grazie al karate si procurò una salute di ferro: sembra che negli oltre 30 anni di docenza alla scuola elementare non abbia mai saltato un giorno. Era molto resistente ai colpi, come lo era stato il suo maestro Itosu, e si allenava ripetutamente al *makiwara*.

Lasciato l'insegnamento nel 1921, nella primavera del 1922 Funakoshi fu scelto dal Dipartimento dell'Educazione di Okinawa per eseguire una dimostrazione di karate alla scuola normale superiore femminile di Tokyo. Attentamente pianificata, l'esibizione riscosse un notevole successo. Cedendo alle insistenze di molti, tra cui i membri in esilio della famiglia reale di Okinawa (gli Sho), Funakoshi si trasferì nella capitale. Jigoro Kano lo invitò al Kodokan per un'altra dimostrazione e gli chiese d'insegnare alcune tecniche di *atemi*. Funakoshi frequentò saltuariamente non solo Kano, per il quale nutrì sempre un grande rispetto e profonda riconoscenza, ma anche Morihei Ueshiba. Nel 1922 scrisse il libro *Ryukyū kempo: karate* (karate significava ancora «mano cinese» e i nomi dei kata erano quelli originari di Okinawa), che quattro anni dopo ebbe una riedizione dal titolo *Renten goshin karate-jitsu*. Nel 1935 pubblicò *Karate-do kyohan*, tradotto nel 1974 dal maestro Tsutomu Oshima.

I primi anni a Tokyo furono difficili soprattutto sotto l'aspetto economico e dovette adattarsi a fare il guardiano nell'ostello dove insegnava e dove viveva in una minuscola stanza. Poi gli allievi aumentarono (tra i primi ricordo il pittore Hoan Kosugi, che illustrò i libri di Funakoshi) e anche l'università di Keio aprì un corso di karate, seguita dalle università Waseda, Takushoku, ecc., nonché dalle accademie militare e navale. Nel 1933, apportate alla disciplina le molte modifiche richieste, il karate fu ufficialmente riconosciuto dal Butokukai, l'organizzazione imperiale per l'educazione della gioventù. Dopo aver utilizzato un'aula del Meisei Juku, un ostello per studenti di Okinawa situato nel quartiere Suidobata, per qualche tempo Funakoshi fu ospite nella palestra del famoso maestro di *kendo* Hiromichi (o Hakudo) Nakayama. Nel 1936, grazie al comitato nazionale di sostenitori del karate, venne costruito il dojo **Shotokan** («casa delle onde di pino») a Zoshigaya. «Shoto» era lo pseudonimo che Funakoshi usava da giovane nel firmare i suoi poemi cinesi. A questo proposito ha scritto il Maestro:



Yoshitaka Funakoshi (1906-1945)

*«Godere la solitudine ascoltando il vento fischiare attraverso i pini era un'eccellente maniera per raggiungere la pace di spirito che il karate richiede».*

Quando il karate fu introdotto in Giappone era un efficace ma disorganizzato metodo di autodifesa, lontano dalle tradizioni del budo nipponico. Molti cambiamenti tecnici furono adottati e il kempo karate-jitsu di Okinawa si trasformò così in karate-do. Per facilitare la diffusione del karate in un Giappone sempre più nazionalista e xenofobo, l'ideogramma *to*, che si leggeva anche *kara* («cinese»), fu sostituito da un altro avente la stessa pronuncia, ma il significato di «vuoto» (sia nel senso di «disarmato», che in riferimento allo stato mentale del praticante, concetto zen di *mu-shin*). Vennero inoltre tradotti in giapponese i nomi originali delle tecniche e dei kata per renderli più comprensibili. Funakoshi così definiva il termine *kara*:

«Come la lucida superficie di uno specchio riflette qualunque cosa le stia di fronte e una quieta valle riecheggia anche i più piccoli suoni, allo stesso modo il praticante di karate deve rendere vuota la sua mente di egoismo e di debolezza nello sforzo di reagire adeguatamente in qualunque circostanza».



I Maestri del Karate (da sinistra): Kanken Toyama, Hironori Otsuka, Takeshi Shimoda, Gichin Funakoshi, Choki Motobu, Kenwa Mabuni, Genwa Nakasone e Shinken Taira

Quale guida spirituale per i suoi allievi Funakoshi elaborò i *Venti Principi* (*Shoto nijukun*), pubblicati nel 1938 con il commento di Genwa Nakasone. Il primo *kun* ammonisce: «Non dimenticare che il *karate-do* comincia e finisce con il *rei*».

Altri principi sono: «Lo spirito viene prima della tecnica», «Libera la mente», «Nel combattimento devi saper padroneggiare il pieno e il vuoto», «Sii sempre creativo».

Il Maestro condivise la direzione dello Shotokan con suo figlio **Gigo** (**Yoshitaka** in giapponese), che trasformò sostanzialmente lo stile elaborato dal padre, inserendovi attacchi lunghi e potenti, che facevano uso di nuove tecniche di calci alti, portati con la gamba completamente distesa. Nel 1945 i bombardamenti ridussero in cenere lo Shotokan e Yoshitaka morì di tubercolosi, a soli 39 anni. Due anni più tardi si spense anche la moglie di Funakoshi, che molto tempo prima – a Okinawa – lo aveva aiutato nell'insegnamento del karate.

Nel dopoguerra il generale americano Douglas Mac Arthur proibì la pratica delle arti marziali, ritenute l'anima dello spirito militarista nipponico, ma si fece eccezione per il karate, considerato uno stile di pugilato cinese. A poco a poco crebbe l'interesse degli americani e

Funakoshi fu ripetutamente sollecitato a dare dimostrazioni. Poi venne invitato a darne anche nelle basi aeree degli USA: per l'occasione scelse come assistenti Isao Obata (della Keio University), Toshio Kamata (della Waseda) e Masatoshi Nakayama (della Takushoku).

Avversato da Funakoshi, che riteneva la *kata* la massima espressione del karate, il primo campionato di *kumite* in Giappone fu organizzato dalla Japan Karate Association soltanto nel 1957, dopo la sua scomparsa.

Sul monumento che lo ricorda nel tempio zen di Engaku a Kamakura si legge questa massima: «Karate ni sente nashi», ossia «Non c'è tecnica offensiva nel Karate».



Il monumento a Gichin Funakoshi (Engakuji, Kamakura)

## Gli stili di Karate

*Shotokan*, *wado*, *shito* (Shorin-ryu) e *goju* (Shorei-ryu) sono i quattro stili più importanti di karate. L'ultimo è uno stile potente, che viene da Naha; gli altri tre, agili e veloci, provengono da Shuri e Tomari.

Lo stile *wado* («Via della pace») fu creato nel 1934 dal giapponese **Hironori Otsuka** (1892-1982). Prima di divenire allievo di Funakoshi (1922) Otsuka aveva ottenuto il *menkyo-kaiden* che lo consacrava successore di Shinzaburo Nakayama, patriarca della scuola di jujitsu *shindo yoshin*, e lo stile da lui insegnato utilizzava largamente il concetto di “non resistenza”. Il *wado* riscosse subito un grande successo ed ebbe il suo centro principale nella Waseda University. In contrasto con Funakoshi fu Otsuka a dettare le prime regole del *kumite*. Nel 1966 ricevette un'alta onorificenza dall'imperatore Hirohito e nel 1972 gli venne concesso il 10° dan.

Lo *shito* si deve a **Kenwa Mabuni** (1889-1952). Il nome *shito* deriva dalla contrazione dei nomi in giapponese dei suoi due insegnanti, Itosu (Shuri-te) e Higaonna (Naha-te). Mabuni studiò il kempo e apprese la forma di Shaolin chiamata *gru bianca*, quindi approfondì l'uso delle armi. Durante una visita a Okinawa



Hironori Otsuka (1892-1982)

nel 1927 Kano incoraggiò Mabuni e Miyagi a insegnare il karate a Tokyo. Mabuni, infatti, nel 1928 raggiunse Funakoshi nella capitale, ma un anno dopo si trasferì a Osaka, dove fondò lo Yoshukan. La creazione ufficiale dello *shito* risale al 1934, con la pubblicazione del *Goshin-jitsu karate-kempo*, che illustra kata di Naha-te e Shuri-te. Morì a Osaka il 23 maggio 1952.

**Chojun Miyagi** (1888-1953), che nel 1921 aveva partecipato alla dimostrazione davanti al principe Hirohito nel castello di Shuri, visitò più volte la Cina e conobbe molte scuole di boxe cinese, ma studiò anche gli stili interni: creò il *goju* («duro-morbido»), uno stile basato sui principi dello *yin* e dello *yang*, affine al Naha-te. Insegnò in Giappone e alle Hawaii (1934) e fu nominato rappresentante di Okinawa nell'Associazione di Arti Marziali del Grande Giappone, il Dai Nippon Butokukai. Miyagi era stato allievo di Kanryo Higaonna e fu maestro di Gogen Yamaguchi, detto “il Gatto” (1909-1989). Morì a Naha l'8 ottobre 1953.



Kenwa Mabuni (1889-1952)



Chojun Miyagi (1888-1953)





Samurai, di Kuniyoshi



Samurai, di Kunisada



Tametomo Minamoto, di Kobayashi

«Se qualcuno chiede  
qual è lo spirito dello Yamato,  
rispondi: è un fiore di ciliegio  
che profuma il sole del mattino».

**Mootori Norinaga**

## Karate moderno - Alcune date significative

- 1965 Nasce l'Unione Europea di Karate.
- 1966 1° Campionato europeo (a Parigi).
- 1966 Dalla fusione della *Federazione Italiana Karate - FIK* (con sede a Firenze) e della *Karate International Academy of Italy - KIAI* (con sede a Roma) si costituisce la *Federazione Italiana di Karate - FIK*, con sede a Roma. Augusto Ceracchini ne è prima commissario, poi (29 gennaio 1967) presidente.
- 1970 1° Campionato mondiale (a Tokyo).  
In questa occasione i delegati di 33 nazioni fondano la *World Union of Karate-do Organizations - WUKO*. Il francese Jacques Delcourt viene eletto presidente, Ryoichi Sasakawa presidente onorario.
- 1970 L'Associazione Italiana Karate - AIK (con sede a Milano) diviene *Federazione Sportiva Italiana Karate - FESIKA*.
- 1974 1° Campionato europeo juniores (a Mannheim).
- 1978 Il 7 dicembre la Giunta Esecutiva del CONI autorizza la FILPJ a comprendere il Karate fra le discipline sotto il suo controllo. Poco dopo (1979) si sciolgono le due Federazioni tra loro in contrasto, la FIK e la FESIKA, riunendosi sotto l'egida della *Federazione Italiana Karate e Discipline Affini - FIKDA*, gestita in regime commissariale prima da Carlo Zanelli e poi da Matteo Pellicone, ambedue presidenti della FILPJ.
- 1980 Giovanni Ricciardi vince il Campionato mondiale (categoria *ippon*) a Madrid.
- 1981 1ª edizione dei World Games di Karate (a Santa Clara, negli USA).
- 1982 Il 20 giugno si tiene l'Assemblea straordinaria della FIKDA. Dopo aver lungamente applaudito la relazione di Pellicone, che sottolinea il duro lavoro «necessario per creare le strutture organizzative della nuova Federazione e le premesse per una conduzione democratica della stessa», l'Assemblea approva all'unanimità lo statuto.  
Considerato il costante sviluppo del Taekwondo, decide inoltre di mutare il nome della FIKDA in *Federazione Italiana Karate Taekwondo e Discipline Affini - FIKTEDA*. Preso atto della rinuncia di Matteo Pellicone a presentare la propria candidatura, viene eletto presidente Marco Tosatti.
- 1985 Nasce la *Federazione Italiana Taekwondo - FITA*, alla quale aderiscono diverse società di Karate, tanto che la neonata Federazione cambia il suo nome in FITAK.
- 1986 1° Campionato europeo femminile (a Sion, in Svizzera).
- 1986 Vista «la conflittualità esistente, da sempre, tra i fautori di un Karate sportivo e quelli legati alle tradizioni dei maestri giapponesi», nella seduta del 21 marzo il Consiglio Federale della FILPJ riconosce la FITAK (anziché la FIKTEDA) quale referente del Karate. Si chiude così un lungo periodo di transizione aprendo grandi prospettive «in un mondo agitato ma ricco di stili e talenti, carico di tradizioni e cultura».  
La FITAK è presieduta dal coreano Sun Jae Park (presidente onorario è Matteo Pellicone).
- 1988 Gianluca Guazzaroni vince il Campionato mondiale (categoria *ippon*) al Cairo.
- 1993 Nel corso della Coppa del Mondo disputata ad Algeri si svolge l'assemblea dei paesi aderenti alla WUKO, che votano compatti la nascita della *World Karate Federation - WKF*.

- 1993 Il Karate entra nel programma dei Giochi del Mediterraneo.
- 1994 Davide Benetello vince il Campionato mondiale (-80 kg) a Kota Kinabalu, in Malesia.
- 1994 Giuseppe Pellicone viene eletto vicepresidente sia della WKF, sia dell'EKF.
- 1994 La 5ª Assemblea straordinaria della FILPJ approva l'ingresso del Karate, già disciplina associata, come quarto Settore. Nasce così la FILPJK, divenuta FIJLKAM dopo la costituzione della *Federazione Italiana Pesistica e Cultura Fisica* (2000), oggi FIPE.
- 1995 In maggio la Nazionale di Karate partecipa alla prima manifestazione internazionale sotto le insegne della FILPJK.

### FIJLKAM / Medagliere del Karate (dal 1995)

	WORLD GAMES			C. MONDIALI			C. EUROPEI			GIOCHI del MED.		
	O	A	B	O	A	B	O	A	B	O	A	B
<b>Karate M</b>	7	7	2	8	6	13	33	32	31	8	5	10
<b>Karate F</b>	1	1	4	3	6	7	12	9	15	5	4	9
	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>45</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>19</b>

Aggiornato al 9 novembre 2014 (dopo il Campionato Mondiale disputato a Brema)



La medaglia di Silvia Girlanda per i 100 anni della FIJLKAM

## Cronologia essenziale del Giappone

- 660 a.C. È considerata la data di nascita dell'impero giapponese ad opera di Jimmu Tenno.
- 4 a.C. Il tempio che ospita i simboli imperiali (il gioiello, lo specchio e la spada) è trasferito a Ise, dove esiste ancora.
- 645 Costituzione dell'imperatore Kotoku, detta Riforma Taika: nessun nobile può possedere terre personali, che passano tutte in proprietà dello Stato.
- 710 Fondazione di Nara, che diviene la capitale.
- 712 È ultimato il *Kojiki*, la più antica cronaca del Giappone, scritta in cinese come il *Nihongi* (o *Nihon Shoki*), del 720.
- 794 Fondazione di Heiankyo (Kyoto). L'imperatore Kammu vi trasferisce la capitale.
- 1167 Kyomori Taira ottiene la carica di cancelliere, la più importante dell'impero.
- 1180 Ha inizio la guerra Gempei tra i potenti clan Taira (o Heishi / Heike) e Minamoto (o Genji).
- 1184 Yoritomo e Yoshitsune Minamoto battono i Taira a Ichinotani, Yashima e Dannoura.
- 1192 Yoritomo Minamoto è nominato *shogun*. La capitale è trasferita a Kamakura.
- 1199 Alla morte di Yoritomo la moglie Masako, della famiglia Hojo, governa in nome del figlio.
- 1274 Prima invasione mongola (con 900 navi che trasportano 30-40.000 guerrieri). L'attacco è diretto alla baia di Hakata, a nord dell'isola di Kyushu. Per la prima volta i giapponesi vedono armi da fuoco.
- 1281 Seconda invasione mongola con oltre 4.000 navi. 40.000 coreani sbarcano nell'isola di Iki (nella baia di Hakata) e massacrano gli abitanti. La flotta cinese con 100.000 guerrieri attracca a Hirado. L'esercito di Takimune Hojo resiste per sette settimane. Il 25 agosto scoppia una violenta tempesta, il cosiddetto "vento divino" o *kami-kaze*.
- 1331 L'imperatore Go-Daigo tenta un colpo di stato, che fallisce. Takauji Ashikaga, autoproclamatosi shogun, sconfigge Go-Daigo presso Kobe.
- 1404 Lo shogun Yoshimitsu Ashikaga invia ambasciatori alla corte dei Ming.
- 1543 I Portoghesi sbarcano in Giappone e v'introducono l'uso di perfezionati archibugi occidentali, il cui impiego modifica radicalmente la tecnica di guerra.
- 1572 Oda Nobunaga depone e manda in esilio lo shogun Yoshiaki Ashikaga, che ha complottato contro di lui. Stabilisce il suo quartier generale ad Azuchi, dove fa costruire il più grande e splendido castello del tempo, ma non assume il titolo di shogun.
- 1582 Parte dal Giappone la prima ambasceria verso l'Occidente (giunge in Italia nel 1585), che fa ritorno nel 1590.
- 1584 Nasce il grande spadaccino Miyamoto Musashi, autore del *Gorin-no-sho* (*Il libro dei cinque anelli*). Il fondatore del *Niten-ichi-ryu* («Due cieli, una scuola») muore nel 1645.
- 1587 Toyotomi Hideyoshi assesta un colpo decisivo alla pirateria conquistando l'intero Kyushu.
- 1592 Prima spedizione di Hideyoshi in Corea con un esercito di 150.000 guerrieri.
- 1597 Seconda spedizione in Corea, ma Hideyoshi muore l'anno seguente.
- 1600 Il 21 ottobre Ieyasu Tokugawa sconfigge a Sekigahara l'esercito di Ishida Mitsunari, fedele a Hideyori, figlio di Hideyoshi.
- 1603 Ieyasu riceve dall'imperatore il titolo di shogun.
- 1609 Il clan Shimazu di Satsuma conquista le isole Ryukyu con un esercito di 3.000 samurai.

- 1615 Ieyasu conquista il castello di Osaka e Hideyori si suicida.
- 1636 I Portoghesi vengono espulsi dal Giappone e ha inizio la politica isolazionista. I sudditi giapponesi non possono lasciare il paese o, dopo averlo lasciato, farvi ritorno.
- 1641 Concessione olandese a Deshima, piccola isola nella baia di Nagasaki.
- 1702 In dicembre ha luogo il famoso episodio dei 47 ronin, che attaccano il palazzo di Kira Yoshinaka a Edo per vendicare il loro padrone, Asato Naganori.
- 1853 L'8 luglio quattro navi statunitensi, comandate dal commodoro Matthew Calbraith Perry, entrano nella baia di Edo per chiedere l'apertura di relazioni commerciali.
- 1854 Il 31 marzo viene firmato il trattato di Kanagawa con gli USA. Altri trattati sono firmati con la Gran Bretagna, la Russia, l'Olanda e la Francia.
- 1866 Muore lo shogun, seguito pochi mesi dopo dall'imperatore Komei. I loro successori sono Keiki Tokugawa e Mutsuhito (122° imperatore del Giappone).
- 1867 Il 9 novembre Keiki restituisce nelle mani dell'imperatore la carica di shogun, che Yoritomo Minamoto ha ricevuto per la prima volta nel 1192.
- 1868 I più fanatici sostenitori di Keiki, i samurai di Aizu, si ribellano. Lo scontro decisivo con le truppe imperiali avviene nei pressi di Fushimi, una decina di chilometri a sud di Kyoto. La battaglia dura 3 giorni (dal 28 al 30 gennaio) e vede il successo dell'esercito imperiale. Il 4 luglio i superstiti sostenitori dei Tokugawa vengono annientati a Ueno. Ha inizio l'era Meiji (del «governo illuminato»).
- 1871 Abolizione dei *daimyo* e degli *han*, sostituiti da prefetture. Lo Shinto diviene religione di stato.
- 1872 Saigo Takamori è nominato comandante in capo delle forze armate.
- 1873 Legge per la coscrizione obbligatoria: la ferma è di 3 anni per tutti i maschi di 21 anni. Viene adottato il calendario solare (gregoriano) al posto di quello lunare.
- 1876 Un editto vieta ai samurai di portare le due spade.
- 1877 Saigo Takamori ("l'ultimo samurai") si ribella alle nuove leggi. Il 24 settembre a Kagoshima si scontrano 30.000 samurai e 76.000 soldati dell'esercito regolare: Saigo, sconfitto, si suicida. Gli viene eretto un monumento nel parco di Ueno.
- 1878 Assassinio di Okubo Toshimichi, il "Bismark del Giappone".
- 1884 Il Giappone adotta come fondamentale il meridiano di Greenwich.
- 1889 La Costituzione è promulgata l'11 febbraio, nell'anniversario della fondazione dello Stato giapponese, che il *Nihongi* fa risalire all'11 febbraio del 660 a.C.
- 1895 A conclusione della guerra in Corea, il 17 aprile viene firmato il trattato di Shimonoseki tra il Giappone vittorioso e la Cina.
- 1895 È fondato a Kyoto il Dai Nippon Butokukai (Associazione per lo sviluppo delle virtù marziali del Giappone), che nel 1899 ricostruisce il Butokuden («luogo delle virtù marziali»).
- 1905 Il 5 settembre viene firmato a Portsmouth (USA) il trattato di pace tra il Giappone vittorioso e la Russia.
- 1912 Muore l'imperatore Meiji. Con Yoshihito ha inizio l'era Taisho (della «grande rettitudine»).
- 1923 Il 1° settembre un terribile terremoto devasta la regione del Kanto (oltre 140.000 morti).
- 1926 Con l'imperatore Hirohito ha inizio l'era Showa (della «pace illuminata»).
- 1941 Il 7 dicembre l'aviazione giapponese attacca Pearl Harbour.
- 1945 Il 2 settembre il Giappone firma la resa incondizionata sulla nave ammiraglia americana *Missouri* nella baia di Tokyo.
- 1989 Con l'imperatore Akihito ha inizio l'era Eisei (della «pace compiuta»).

## Dizionario giapponese

ai	amore, armonia
Amaterasu	dea del sole e progenitrice della casata imperiale
arashi	tempesta > <i>dojo-arashi</i> = tempesta sul <i>dojo</i>
atemi	colpire al corpo ( <i>ateru</i> = colpire, <i>mi</i> = corpo)
bakufu	governo della tenda, ossia lo shogunato nel Giappone feudale
bakumatsu	declino del <i>bakufu</i> (ultimi anni dello shogunato Tokugawa)
bu	virtù militare
buke	il corrispettivo del nostro cavaliere medievale
bun	virtù civile
bushi	guerriero > <i>bushi-no-nasake</i> = la compassione del guerriero
bushido	Via del guerriero, codice d'onore dei samurai
chanoyu	cerimonia del tè
chusei	fedeltà
dai	grande > <i>dai-Nippon</i> = il grande Giappone
daimyo	signore terriero, governatore (letteralmente: «grande nome»)
densho	documenti segreti delle scuole di <i>bugei</i>
do (michi)	Via spirituale ( <i>dao</i> o <i>tao</i> in cinese)
dojo	luogo dove si apprende la Via
emakimono	pittura di tipo narrativo su rotoli orizzontali
-gi	(suffisso) costume > <i>judo-gi</i> , <i>karate-gi</i>
giri	dovere, in particolare verso un superiore
gokyo	i cinque principi, ossia le 5 serie di 8 tecniche da eseguire in piedi nel judo
gorin	i cinque principi etici fondamentali (letteralmente: «cinque anelli»)
han	feudo
haniwa	statuette di argilla usate anticamente come ornamento sepolcrale
hara (tanden)	ventre, addome > <i>haragei</i> = arte di concentrare l'energia vitale nell' <i>hara</i>
heimin	gente comune
-ji	(suffisso) monastero, tempio > <i>Shaolin-ji</i> = il monastero di Shaolin
-jidai	(suffisso) epoca > <i>sengoku-no-jidai</i> = epoca dei regni combattenti
jitsu	arte, tecnica
-jo	(suffisso) castello > <i>Himeji-jo</i> = il castello di Himeji
joseki	lato d'onore
ju	cedevole, flessibile > <i>ju-no-seigoo</i> = chi è morbido controlla chi è rigido
kabuki	forma vivace di teatro giapponese (il <i>no</i> è una forma sobria e raffinata)
kakemono	rotolo verticale
kami-no-kuni	il paese degli dei (= il Giappone)
kanji	ideogrammi cinesi
katana	spada lunga leggermente curva > <i>te-gatana</i> = mano a sciabola ( <i>shuto</i> )
kaze	il vento > <i>kami-kaze</i> = vento divino
ken	prefettura / spada > <i>ken-do</i> = Via della spada
kerai	vassallo

kime	decisione senza riserve
kimono	tipico abito giapponese
kobudo	<i>budo</i> antico
kokoro	cuore, spirito
ku (mu)	il vuoto ( <i>wu</i> in cinese)
kuge	nobile di corte
kyu-ba-no-michi	Via dell'arco e del cavallo
manga	schizzo, disegno
Mikado	Augusta Porta (= l'imperatore del Giappone)
mon	stemmi di famiglia
mushin	non-mente; stato di "mente vuota"
ran	ribellione
rei	saluto > <i>ritsu-rei</i> o <i>tachi-rei</i> = saluto in piedi; <i>za-rei</i> = saluto in ginocchio
ryu	scuola > <i>kito-ryu</i> , <i>yoshin-ryu</i> , ecc.
saburau	essere al servizio di un nobile (da cui il sostantivo <i>samurai</i> )
sakura	fiore di ciliegio, considerato il simbolo del <i>Bushido</i>
satori	risveglio; stato di illuminazione della mente
seiza	posizione seduta alla giapponese (sui talloni)
sensei	maestro > <i>sensei-ni-rei</i> = saluto al maestro
seppuku	nome formale dell' <i>harakiri</i> (= tagliare il ventre); suicidio rituale dei samurai
shin	mente, cuore, anima, spirito > <i>yo-shin</i> = cuore di salice
shintou	Via degli dei o <i>kami-no-michi</i> (dal cinese <i>shen-tao</i> ); l'antica religione giapponese
shizoku	gentiluomo di campagna
shoen	feudo, proprietà
shogun	comandante in capo (il primo fu Yoritomo Minamoto nel 1192)
sonno joi	«venerare l'imperatore, espellere i barbari» (slogan patriottico)
tai (mi)	corpo > <i>tai-sabaki</i> = rotazione del corpo
tenno	sovrano celeste (= l'imperatore del Giappone) > <i>wang</i> in cinese
tenshin	spirito cosmico / ma anche: figlio del Cielo (= l'imperatore del Giappone)
torii	portale all'ingresso dei santuari shintoisti (ha la forma del pi greco: $\pi$ )
tsuba	guardia della spada: in metallo finemente lavorato, protegge l'impugnatura
-tzu	(suffisso) maestro > <i>Lao-tzu</i> , <i>Sun-tzu</i> , ecc.
ukiyo-e	stampa con matrici di legno (letteralmente: «pittura del mondo fluttuante»)
Yamato damashii	lo spirito del Giappone
yoroi	armatura > <i>yoroi-gumi-uchi</i> = combattimento con l'armatura
yu	coraggio, audacia, generosità
zanshin	attenzione
zen	meditazione / forma di buddismo giapponese, che deriva dal <i>chan</i> cinese

## PRONUNCIA

La lettera J si pronuncia G (dolce), la G si pronuncia G (dura), la W si pronuncia U, la Y si pronuncia I. Le lettere CH si pronunciano C (dolce), le lettere SH si pronunciano SC.

Le parole che iniziano con H o K, quando sono precedute da un'altra parola cambiano la H in B e la K in G: HARAI-MAKIKOMI e DE-ASHI-BARAI, KOSHI-WAZA e O-GOSHI. Inoltre, SHI diventa JI: SHIME-WAZA e JUJI-JIME.

## Bibliografia sulla storia delle *Arti Marziali*

(dal 1980 ad oggi)

- KENJI TOKITSU, ed. it. *Lo Zen e la Via del Karate*, SugarCo, Milano, 1980
- PETER PAYNE, ed. it. *Arti marziali. La dimensione spirituale*, Fabbri, Milano, 1982
- LUIS ROBERT, ed. it. *Judo (La storia del Judo: pp. 7-25)*, SIAD, Milano, 1983
- TOMMASO BETTI BERUTTO, *Da cintura bianca a cintura nera*, NES, Roma, 1986 / 10<sup>a</sup> edizione
- GICHIN FUNAKOSHI, ed. it. *Karate Do. Il mio stile di vita*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1987
- OSCAR RATTI e ADELE WESTBROOK, ed. it. *I segreti dei samurai*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1987 / 2<sup>a</sup> edizione
- CESARE BARIOLI, *Il grande libro del Karate (La storia: pp. 9-73)*, De Vecchi, Milano, 1988
- PETER LEWIS, ed. it. *Arti marziali*, Rizzoli, Milano, 1988
- HOWARD REID e MICHAEL CROUCHER, ed. it. *La Via delle arti marziali*, RED, Como, 1988
- ENNIO FALSONI, *La storia del Karate italiano*, 2 vv. (numeri speciali di "Banzai"), 1989
- ROBERTO FASSI, *Il Karate (La storia: pp. 8-18)*, De Vecchi, Milano, 1990
- LOUIS FREDERIC, ed. it. *Le arti marziali dall'A alla Z*, Sperling & Kupfer, Milano, 1990
- GEORGE W. ALEXANDER, ed. it. *Okinawa: isola del Karate*, Yamazato Publications, Lake Worth - USA, 1991
- Studi su Jigoro Kano*, in "Quaderni del Bu-Sen", 1, 1991, pp. 27-66
- WALTER LONG, ed. it. *Sumo. La più spettacolare arte marziale giapponese*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1992
- OSCAR RATTI e ADELE WESTBROOK, ed. it. *Aikido e la sfera dinamica*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1992 (ristampa)
- JOHN STEVENS, ed. it. *La Via dell'Armonia*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1992
- KISSHOMARU UESHIBA, ed. it. *Lo spirito dell'Aikido*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1992 (ristampa)
- KENJI TOKITSU, ed. it. *L'arte del combattere*, Luni, Milano, 1993
- MORIHEI UESHIBA, ed. it. *Budo*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1994
- JIGORO KANO, ed. it. *Judo Jujutsu*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1995
- MICHEL BROUSSE, *Le Judo. Son histoire, ses succès*, Liber, Ginevra, 1996
- PIO GADDI, *L'evoluzione delle regole internazionali per le competizioni di Judo dal 1951 al 1996*, FILPJK, Roma, 1996
- WERNER LIND, ed. it. *Budo. La Via spirituale delle arti marziali*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1996
- JIGORO KANO, ed. it. *Fondamenti del Judo* (prefazione di CESARE BARIOLI), Luni, Milano, 1997
- YVES KIEFFER e LUIGI ZANINI, ed. it. *Il Kung fu*, Xenia, Milano, 1997
- JOHN STEVENS, ed. it. *I Maestri del Budo*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1997
- Dossier Kata*, in "Arti d'Oriente", 3, luglio-agosto 1998, pp. 32-45
- CESARE BARIOLI, *Il Kung-fu*, De Vecchi, Milano, 1998
- DONN FREDERICK DRAEGER, ed. it. *Le arti marziali giapponesi come discipline spirituali*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1998, 3 vv.
- ANTONIO FERRANTE, *Glossario del Judo*, FILPJK, Roma, 1998
- WERNER LIND, ed. it. *Karate*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1998
- MICHEL BROUSSE, *Judo: a Sport and Way of Life*, IJF, Seul, 1999



- KOZO NISHINO, ed. it. *Il respiro della vita. La massima vitalità della forza ki*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1999
- JOHN STEVENS, ed. it. *Guerriero invincibile. La vita straordinaria di Morihei Ueshiba, il fondatore dell'Aikido*, Il Punto d'Incontro, Vicenza, 1999
- Bubishi. La Bibbia del Karate* (ed. it. commentata da PATRICK McCARTHY), Edizioni Mediterranee, Roma, 2000
- Enciclopedia delle arti marziali*, Luni - Samurai, Milano, 2001
- SHOSHIN NAGAMINE, ed. it. *I grandi Maestri di Okinawa*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2002
- KENJI TOKITSU, ed. it. *Il ki e il senso del combattimento*, Luni, Milano, 2002
- KENJI TOKITSU, ed. it. *Vita di Musashi*, Luni, Milano, 2002
- MORIHEI UESHIBA, ed. it. *L'essenza dell'Aikido*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2003
- CESARE BARIOLI, *L'avventura del Judo. Corpo-mente-cuore*, Vallardi, Milano, 2004
- GICHIN FUNAKOSHI, ed. it. *Karate Jutsu*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2004
- MORIHEI UESHIBA, ed. it. *L'Arte della Pace*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2004
- HARRIE IRVING HANCOCK e KATSUKUMA HIGASHI, ed. it. *Jigoro Kano o l'origine del Judo*, Luni, Milano, 2005 (titolo originale: *The complete Kano Jiu-Jitsu*, 1905)
- KENJI TOKITSU, ed. it. *Storia del Karate*, Luni, Milano, 2005
- BRIAN N. WATSON, ed. it. *Il Padre del Judo*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2005
- Vibrazioni nella forza. Storia critica delle discipline orientali*, a cura di SERGIO RAIMONDO, La Meridiana, Molfetta, 2007
- MARCO RUBATTO, *Aikido: didattica e pratica*, Collana FIJLKAM (23), Roma, 2008
- CESARE BARIOLI, *Kano Jigoro educatore. Il vero Judo*, Nuove Operazioni Culturali, 2010
- GICHIN FUNAKOSHI, ed. it. *I venti principi del Karate*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2010
- JIGORO KANO, ed. it. *La mente prima dei muscoli. Gli scritti del fondatore del Judo*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2011
- MORIHEI UESHIBA, ed. it. *Il cuore dell'Aikido*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2011

**Riviste:**

“Athlon”, 1982 (I) - 2015 (XXXIV)

“Athlon.net”, 2009 (I) - 2015 (VII)

“Samurai”, dal 1976 / nuova serie: 2006 (I) - 2015 (X)



Il leggendario spadaccino Miyamoto Musashi (ukiyo-e di Kuniyoshi)

## Storia, usi e costumi orientali

- WILLIAM GERALD BEASLEY, ed. it. *Storia del Giappone moderno*, Einaudi, Torino, 1975
- RICHARD STORRY, ed. it. *Samurai. I guerrieri aristocratici*, Istituto Geografico De Agostini, Novara, 1980
- MARCO BERTONA, *Il tempio di Shaolin*, EOS, Novara, 1983
- MIYAMOTO MUSASHI, ed. it. *Il libro dei cinque anelli*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1984 (titolo originale: *Gorin-no-sho*)
- LOUIS FREDERIC, ed. it. *La vita quotidiana in Giappone al tempo dei samurai*, Rizzoli, Milano, 1987
- GIULIA HUTT, ed. it. *Capire l'arte dell'Estremo Oriente*, Mondadori, Milano, 1987
- Giappone*, TCI, Milano, 1988
- Tao-tê-ching* (ed. it. a cura di J.J.L. DUYVENDAK), Bompiani, Milano, 1988
- STEPHEN TURNBULL, ed. it. *Samurai*, Rizzoli, Milano, 1988
- YUKIO MISHIMA, ed. it. *Lezioni spirituali per giovani samurai*, Feltrinelli, Milano, 1990
- STEPHEN TURNBULL, ed. it. *I guerrieri samurai*, Melita, La Spezia, 1991
- STEPHEN TURNBULL, ed. it. *Le battaglie dei samurai*, Melita, La Spezia, 1991
- ARTHUR LINDSAY SADLER, ed. it. *Il codice del samurai*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1992
- THOMAS CLEARY, ed. it. *L'arte giapponese della guerra*, Mondadori, Milano, 1993
- YAMAMOTO TSUNETOMO, ed. it. *Hagakure. Il codice segreto dei samurai*, AVE, Roma, 1993 (titolo originale: *Hagakure*)
- ALBERTO ROATTI e STEFANO VERRINA, *La spada giapponese*, Planetario, Bologna, 1994
- SUN TZU, ed. it. *L'arte della guerra*, Newton Compton, Roma, 1994 (titolo originale: *Bingfa*)
- PAOLO BEONIO-BROCCHIERI, *Storia del Giappone*, Mondadori, Milano, 1996
- YUKIO MISHIMA, ed. it. *La Via del samurai*, Bompiani, Milano, 1996
- MARIO POLIA, *L'etica del Bushido*, Il Cerchio, Rimini, 1997 (nuova edizione: 2008)
- NELLY DELAY, ed. it. *Giappone: arte e cultura di un impero*, Electa / Gallimard, Parigi, 1999
- ALIDA ALABISO, *Storia del Giappone*, Newton & Compton, Roma, 2001
- LEONARDO VITTORIO ARENA, *Samurai*, Mondadori, Milano, 2002
- ERNEST J. HARRISON, ed. it. *Lo spirito guerriero del Giappone*, Luni, Milano, 2003
- INAZO NITOBÉ, ed. it. *Bushido. L'anima del Giappone*, Luni, Milano, 2003 (titolo originale: *Bushido. The Soul of Japan*)
- TREVOR LEGGET, ed. it. *Lo zen del samurai*, Astrolabio, Roma, 2004
- JOHN STEVENS, ed. it. *Lo zen e la spada*, Luni, Milano, 2004
- KENNETH G. HENSHALL, ed. it. *Storia del Giappone*, Mondadori, Milano, 2005
- ROSSELLA MENEGAZZO, *I Dizionari delle Civiltà: Giappone*, Electa, Milano, 2007
- LEONARDO VITTORIO ARENA, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, Rizzoli, Milano, 2008
- THOMAS CLEARY, ed. it. *La mente del samurai. Il Codice del Bushido*, Mondadori, Milano, 2009
- SRI ROHININANDANA DAS (ROBERTO FAGIANI), *Lo Shaolin. Mistero e magia dei monaci guerrieri*, Xenia, Milano, 2009
- WILLIAM SCOTT WILSON, ed. it. *Il samurai solitario. Miyamoto Musashi*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2010
- THOMAS CLEARY, ed. it. *La saggezza dei samurai*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2012

## Alcune pubblicazioni dell'Autore

- Judo, la flessibilità che vince: flectar, non frangar*, in "Lancillotto e Nausica", 1-3, gennaio-dicembre 1989, pp. 128-145
- La lotta giapponese in Italia*, in "Athlon", 1-3, gennaio-marzo 1990, pp. 64-72 e 88
- La lotta giapponese alla Società Ginnastica Roma*, in AA.VV., *Società Ginnastica Roma. 1890-1990: cento anni di sport e amicizia*, Roma, 1990, pp. 84-88
- Marinai anche marziali*, in "Lancillotto e Nausica", 1-2, gennaio-agosto 1991, pp. 68-75
- La rinascita del judo nel dopoguerra*, in "Judo", 4, ottobre 1992, p. 16
- Storia del Judo*, in *Breve prontuario per aspiranti tecnici di Judo*, Comitato Regionale Laziale di Judo, Roma, 1993, pp. 8-16
- La marina militare italiana in Cina (1906) e la diffusione della "lotta giapponese" in Italia*, in "Rassegna storica del Risorgimento", 3, luglio-settembre 1993, pp. 344-365
- Il judo alle Olimpiadi*, in "Judo", 1, gennaio 1994, pp. 18-19
- Karate. Tra storia e leggenda*, in "Sportivo", 3, marzo 1994, pp. 62-64
- Le radici delle arti marziali in Oriente*, in "Sport mese", 3, maggio 1995, pp. 203-209
- Il contributo della Marina e dell'Esercito alla nascita della lotta giapponese in Italia*, in AA.VV., *Lo sport in uniforme. Cinquant'anni di storia in Europa (1870-1914)* (Atti del convegno internazionale di studi sulla storia dello sport militare, 7-8 novembre 1997), Roma, 1998, pp. 162-166
- 1948: nasce l'Unione Europea di Judo*, in "Athlon", 10, ottobre 1998, pp. 44-45
- Il primo campionato europeo di judo*, in "Athlon", 12, dicembre 1998, pp. 46-47
- La Via di Marte. Da Bodhidharma a Jigoro Kano*, in "Lancillotto e Nausica", 2-3, maggio-dicembre 1998, pp. 6-21
- Da Shaolin al Giappone*, in "Athlon", 1-2, gennaio-febbraio 1999, pp. 52-54
- I primi regolamenti italiani del judo*, in "Athlon", 4, aprile 1999, pp. 42-43
- Nasceva 80 anni fa la Federazione Jiu-Jitsuista Italiana*, in "Athlon", 11-12, novembre-dicembre 2004, pp. 63-64
- Voce: Judo*, in *Enciclopedia dello Sport*, Istituto Treccani, 2004
- Risale a 100 anni fa il nostro primo contatto con la "lotta giapponese"*, in "Athlon", 8-9, agosto-settembre 2006, pp. 36-38
- Trentasei anni di Campionati mondiali*, in *Il Karate azzurro sul tetto del mondo*, FIJLKAM, Roma, 2006, pp. 8-15
- Campionati europei e mondiali di Judo*, in *Breve storia del Judo italiano*, FIJLKAM, Roma, 2007, pp. 5-33
- Umberto Cristini*, in "Rassegna storica del Risorgimento", ottobre-dicembre 2007, pp. 569-573
- Il padre del Judo venne nella capitale 80 anni fa. Jigoro Kano a Roma nel 1928*, in "Athlon", 10, ottobre 2008, pp. 49-51
- Jigoro Kano, l'Olimpiade del 1940 a Tokyo e l'ultimo messaggio del barone de Coubertin*, in "Athlon", 9-10, settembre-ottobre 2010, pp. 47-49
- Umberto Cristini. Una vita avventurosa e una morte eroica*, in "Athlon", 1-2, gennaio-febbraio 2011, pp. 39-41
- Breve storia del Judo*, FIJLKAM, Roma, 2012 (e successivi aggiornamenti)

