



肩



I DIECI ELEMENTI DEL KATA

1) YIO NO KISIN - LO STATO MENTALE -

LO STATO MENTALE IN CUI IL KARATEKA DEVE CALARSI NEL MOMENTO IN CUI AFFRONTA IL KATA, E' LO STATO DI CONCENTRAZIONE SIMILE A QUELLO DI UN CACCIATORE IN UNA FORESTA COLMA DI ANIMALI FEROCI, LA CONCENTRAZIONE MENTALE CHE L'INDIVIDUO ASSUME QUANDO SI SENTE ATTACCATO.

2) INYO - L'ATTIVO E IL PASSIVO –

RICORDARSI DURANTE L'ESECUZIONE DI UN KATA, L'ATTACCO E LA DIFESA!

3) CHIKARA NO KIOJAKU - LA FORZA –

IL MODO DI UTILIZZARE LA FORZA E IL GRADO DI POTENZIALITA' DA IMPIEGARE IN OGNI MOMENTO E IN OGNI POSIZIONE DEL KATA.

4) WAZA NO KANKYU - LA VELOCITA' –

IL GRADO DI VELOCITA' DA USARE IN OGNI TECNICA DEL KATA.

5) TAINO SHIN SHOKU - LA CONTRAZIONE –

IL GRADO DI CONTRAZIONE ED ESPANSIONE DEL CORPO IN OGNI TECNICA DEL KATA.

6) KOKYU - LA RESPIRAZIONE –

IL CONTROLLO PERFETTO DELLA RESPIRAZIONE IN SINTONIA CON OGNI MOVIMENTO DEL KATA.

LA CORRETTA RESPIRAZIONE E' DI FONDAMENTALE IMPORTANZA NEL KARATE.

7) TYAKUGAN - IL SIGNIFICATO –

IL KARATEKA PER RENDERE REALISTICO IL KATA DEVE ESEGUIRE OGNI TECNICA COME SE STESSE EFFETTIVAMENTE AFFRONTANDO UN COMBATTIMENTO, RICORDARE IL SIGNIFICATO DI OGNI MOVIMENTO E VISUALIZZARLO MENTALMENTE E' DI GRANDE UTILITA' E BENEFICIO.

8) KIAI - UNIONE DI CORPO E MENTE –

ATTRAVERSO IL KIAI IL KARATEKA ESPRIME IL SUO SPIRITO COMBATTIVO; E' PARTE INTEGRANTE DEL KATA E VA ESEGUITO NEI PUNTI PRESTABILITI.

9) KEITAI NO HOJI - LA POSIZIONE –

SI RIFERISCE AL CORRETTO MODO DI TENERE OGNI AZIONE DEL KATA.

ESEGUIRE LE POSIZIONI SEMPRE UGUALI E CORRETTE CI PERMETTE DI TORNARE ESATTAMENTE ALLA LINEA DI PARTENZA (EN-BUSEN).

10) ZANSHIN - LA GUARDIA –

RESTARE NELLA GUARDIA, E' LO STATO DI ALLERTA CHE SI DEVE TENERE A KATA TERMINATO, PRIMA DI TORNARE NELLO STATO MENTALE DELLO YOI (YOI NO KISIN). DOPO AVERE OTTENUTO UN PERFETTO ZANSHIN CI SI RILASSA E POI SI EFFETTUA IL SALUTO REI.