

# Una via per la vita

**E' appena stato pubblicato, per i tipi della Luni editrice, il nuovo volume del maestro Seyed Jamaledin Nekoofar, 9° dan di karate. Ne abbiamo parlato con lui direttamente e ne presentiamo gli spunti principali**

## di Matteo Luteriani

**L**a pubblicazione di un libro sul karate do, all'alba del 2013 è un fatto ancora significativo?

Oppure non è già stato detto tutto e il contrario di tutto?

Leggere le pagine di *Seyed Jamaledin Nekoofar* del suo ultimo lavoro, **Karate do. La mia vita, la mia via** (Luni Editrice, pp. 144, 18,00 euro, in vendita tramite ordine diretto su *Samurai*), chiarisce e risponde ai

quesiti della domanda appena posta la quale ha senso se il libro è il frutto di tutta una vita prestata allo studio e alla pratica del karate, allo studio della propria interiorità per arrivare a comprendere e superare dei livelli che forse ad altri sono preclusi.

Ciò che colpisce maggiormente di questo libro, va detto subito, è la estrema semplicità con cui Nekoofar propone concetti che altri e in altri lidi hanno elaborato con astruse congetture pseudo-filosofiche-esoterico-marziale. Nekoofar passa in disamina tutti gli aspetti del karate, mettendo nei suoi discorsi sia

l'esperienza dell'insegnante sia la ormai lontana pratica dell'allievo e praticante, chiarendo aspetti che si possono trovare solo riuniti in una serie di letture molto ampia e attraverso molti anni di dura pratica di tatami e dojo con insegnati più che qualificati.

Dice Nekoofar nelle premesse al suo scritto: *"Il fine ultimo del karate è l'autorealizzazione e l'equilibrio, e soltanto attraverso questo studio l'uomo riuscirà a difendersi e a ritrovare se stesso. Lo scopo del karate non è quello di generare aggressività nei confronti degli altri, ma di raggiungere un perfezionamento di se stessi. La motivazione che deve spingere alla pratica di questa disciplina è il miglioramento delle qualità psico-fisiche, qualità che devono farci scoprire il bene più prezioso che è l'equilibrio. Il karate deve essere capito con il corpo, con la mente e con il cuore: ciò vuol dire che l'essere umano possiede delle risorse di carattere fisico, spirituale e intellettuale che, opportunamente coltivate, possono realizzare la sua completezza"*.

## Karate do. La mia vita, la mia via

Dopo tanti anni, impiegati nella ricerca e nella divulgazione, che sono culminati nell'uscita del primo libro, nel lontano 1994, dal titolo *"Karate-do per vincere domani"*, vorrei dare un altro mio contributo al mondo che mi ha accompagnato dai primissimi anni della mia vita, quello del karate, il quale, durante il percorso è diventato *"do"*, cioè la mia via, una via che ho cercato di percorrere sempre con sincerità e lealtà.

Parole, quest'ultime, che pare abbiano perso di significato; certamente non sono io a vantarmi di possederle, ma è molto strano che tutti riconoscono alla *"sincerità"* un valore importante, ma a nessuno piace sentire la verità.

Io continuerò a cercarla e a seguire la mia via su questa scia, e se tornassi indietro non cambierei niente, tenendo soltanto conto di tante lezioni imparate sulla mia pelle; ma, in fondo, la forza di una persona è il risultato di ciò che ha superato.

Nel mio lungo percorso ho conosciuto le peggiori persone ma anche quelle meritevoli, imparando a discernere nel tutto, condividendo segreti e vita personale con coloro che lo meritavano, e dicendo di *"no"* a coloro che, al contrario, erano

causa di dispiaceri e delusioni.

Con molta pazienza ho imparato a non volere vendetta verso chi mi ha fatto del male, dal momento che sarà la vita stessa a farlo, ma non posso dimenticare tre categorie di persone: coloro che mi sono rimasti vicini nei momenti critici e di bisogno, coloro che mi hanno abbandonato nel momento del bisogno, e coloro che mi hanno creato situazioni disperate.

Strada facendo ho capito che quando do fiducia a una persona, senza dubitare, o sarà la persona della mia vita, oppure costituirà una lezione da non dimenticare nella mia vita.

Non posso dire di aver trovato la chiave del successo, ma ho capito che dare contentini a tutti ed essere eccessivamente generoso ti consegna la chiave del fallimento e, soprattutto, ho imparato a non dare la possibilità di rimanermi accanto a quelle persone che non meritano di rimanere più a lungo nella mia vita.

Questo mio secondo libro racchiude al suo interno le mie esperienze tecniche, ma anche le mie vicende umane, senza avere la pretesa di essere esaustivo delle varie tematiche proposte, ma certamente con l'umiltà di offrire un valido strumento di riflessione e, perché no, di crescita psicofisica, il tutto presentato

con un linguaggio chiaro, spesso anche forte, a seconda degli argomenti trattati. La vita è un puzzle con le varie caselle da incastrare al posto giusto e la mia vita, sempre nel rispetto delle regole e dei valori in tutti i campi, mi ha dato enormi gioie, ma anche cocenti delusioni: ho dovuto cercare di rimettere al loro posto i vari momenti, proprio come si fa con i vari pezzi del puzzle quando qualcuno di essi salta via.

Tutto con la consapevolezza che sia nel lavoro sia nella vita di ogni giorno si debba sempre cercare di essere un esempio positivo da seguire e imitare. Ho voluto sottolineare anche l'importanza dell'educazione giovanile, proprio perché è fondamentale per la crescita del giovane, che sarà l'uomo del domani: educazione, rispetto, impegno, spirito di sacrificio, tutti valori da inculcare fin da quando si è *"piccoli"*.

Volendo osare una similitudine, potrei fare l'esempio dell'albero, che se ben raddrizzato fin dall'inizio, crescerà sano, dritto e forte altrimenti, corretto *"da grande"* non potrà esserci più alcun rimedio; così sarà anche per il bambino, adolescente dopo, giovane e uomo del futuro.

In questo *"raddrizzare"*, un ruolo importante lo ricopre la pratica delle arti marziali le quali, se ben trasmesse, posso-

空手道

## KARATE DO

Karate



*Seyed Jamaleddin Nekoofar*

LA MIA VITA

LA MIA VIA

LUNI EDITRICE

no costituire un valido supporto per scuola e famiglia, proprio perché insegnano valori che, purtroppo, oggi giorno paiono scomparsi.

Con modestia e umiltà ho sempre cercato di dare il mio contributo in questo senso e per questo penso di essere stimato e apprezzato da molti, oltreché

amato dai giovanissimi, ai quali mi sono avvicinato in ogni occasione con spirito marziale, ma anche con atteggiamento paterno, sapendo che hanno bisogno di stimoli quotidianamente.

Ecco, questo mio secondo volume vuole essere soltanto un mezzo di riflessione seria che possa contribuire alla com-

preensione di aspetti tecnici ma anche umani, proprio perché entrambi non potranno mai essere disgiunti se si vuole davvero creare un binomio vincente.

Seyed Jamaleddin Nekoofar

Attraverso i capitoli, che di seguito riportiamo in parte (*Il Tachi kata, Vari stadi nel kata e nel kumite, Riflessioni su due concetti chiave del karate-do: il significato di yoi e di zanshin, mokuso, Il karate: non solo scienza, non solo tecnica, L'insegnamento, La tenerezza del guerriero, Sensei, dojo e...*, *Spirito vincente, Il pensiero strategico, L'intuizione creativa, Depressione, Padri maestri* e molti altri), viene passata in rassegna, mettendosi davvero a nudo, tutta l'esperienza dell'atleta, del praticante, dell'insegnante e del maestro Nekoofar. Dopo aver presentato una possibilità di contatto tra le arti marziali giapponesi e in particolare il karate e le arti sportive dell'antica Persia, in una prima parte del libro intitolata "*Tecnica e tattica*", l'autore spiega sostanzialmente il lato più legato alle competizioni, alla pratica tecnica dei kata e del kumite, degli esercizi fondamentali. Nella seconda parte del volume, non a caso intitolata "*Non solo tecnica*", Nekoofar affronta aspetti più legati all'altro lato del karate, a quella zona imperscrutabile che riguarda il rapporto con gli altri, con se stessi, con le proprie angosce di atleti e agonisti, con il superamento dei vari stati di crescita pratica e spirituale insiti nella pratica del karate, sugli obiettivi intrinseci e pratici dell'atleta, sul lavoro "sul campo" nei dojo, con i propri compagni, con gli allievi, con se stessi.

Esiste una capacità nascosta, profonda, insita in ognuno di noi, che raramente siamo in grado di disvelare se non aiutati e prepotentemente condotti a "tirare" fuori: la capacità di "accogliere" l'altro.

Ho parlato a lungo con il maestro Nekoofar del libro, delle sue esperienze nel karate, delle sue esperienze di vita al di fuori del dojo, ormai d'altra parte così intrinsecamente avvolte una all'altra da essere inestricabili.

L'impressione che ne ho tratto è stata di parlare con una persona cosciente di ciò che fa e che dice.

Tanti anni fa stavo leggendo un bel libro del maestro Kenji Tokitsu nel quale egli diceva che la cosa più difficile era "essere presente" sempre in ciò che faceva. La mia strada mi ha portato un po' per lavoro un po' per mia personale ricerca a incontrare, ricercare, trovare uomini come direbbe il signor Gurdjieff, "straordinari": non so se Seyed Jamaledin Nekoofar è uno di questi "uomini straordinari", forse la vicinanza mi impedisce di avere una visione e dare una analisi scevra dal metterci il cuore dentro, ma certo è una persona che non lascia indifferenti.

La cosa che più colpisce, e che ho fatto rilevare facendo a lui, maestro 9° dan di karate, la domanda del secolo: "*ma tu sei sicuro di essere un maestro di karate?*"

La sua capacità di ascoltare e accettare l'altro, i discorsi e le proposte dell'altro, per me che ho lunghissima esperienza e frequentazione di maestri, è assolutamente incredibile. Non dico che tutti i maestri di karate siano "duri o spigolosi", ma posso affermare che la sua morbidezza di accettazione del parere e della visione altrui è elevatissima (se si accetta che uno pratica lo stile che più gli si cuce addosso, un karateka è una persona molto lineare, concreta e certa delle proprie azioni e idee e decina nel portarle avanti con grande forza).

Se posso permettermi (l'autore del libro mi ha dato carta bianca per scrivere questo articolo e quindi non me ne vorrà se mi arrischio a fare questo accostamento) Nekoofar, nelle pagine del libro e ancora di più, nel "retrototega", in quel dietro le quinte che quasi nessuno conosce se non chi, come, passa tutta la sua vita nei backstage, è di una sem-

PLICITÀ e spontaneità disarmanti: sembra che ogni cosa sia facile, raggiungibile, eseguibile.

Lui sa che non è così ma te lo presenta così, il mondo che lui vede: è una linea perfetta di luce che passa attraverso le tenebre nelle quali le persone normali o con salto iperbolico che solo la lingua italiana permette, noi "ombre che camminiamo"; il suo è un sapere mutuato da una delle culture più antiche del mondo, quella persiana, che scorre veloce e feconda nelle sue vene, e quella acquisita del Giappone delle forme, dei kata, del kumite, degli "oss", dei gradi, degli esami e della perfezione assoluta e ricercata del movimento.

L'unione di queste due spazialità e temporalità storiche, fuori dal senso della storia, si sono unite in lui trascendendo federazioni, amici, colleghi, allievi, mari e monti: un cittadino del mondo che abbraccia tutto e tutti e da tutti si fa permeare.

Le pagine di questo libro sono da leggere in un metalinguaggio: all'apparenza di una semplicità disarmante, evocano pensieri e idee profonde, uniscono ciò che si sa con ciò che si pensa di sapere o si dovrebbe conoscere, indicando con una grande modestia, la strada ineluttabile per procedere verso la realizzazione, verso la purezza.

Ecco, dunque, perché è stato pubblicato un libro come questo, quando come ho scritto in apertura dell'articolo, tutto e il contrario di tutto è stato detto nel mondo del karate; perché, mutuando quanto diceva Aristotele, "*se è vero che tutto è già stato detto, nessuno però l'ha detto come lo dico io*", o nel nostro caso, come lo dice il Maestro Seyed Jamaledin Nekoofar.

## Karate do. La mia vita, la mia via

di **Seyed Jamaledin Nekoofar**

### Il libro

Gli argomenti trattati nei capitoli del libro sono la sintesi estrema della completa esperienza umana, di vita, professionale, di atleta e di insegnante prima e maestro poi, di *Seyed Jamaledin Nekoofar*. Attraverso una analisi dei molti aspetti del karate do, quali per esempio i vari stadi di *kata* (l'esecuzione delle forme) e del *kumite* (i combattimenti liberi), sull'energia e il suo miglior uso nel karate, sull'insegnamento, sui riti, sul pensiero strategico, sull'intuizione creativa nel karate do, e molti altri aspetti fondamentali, l'autore riesce, con un linguaggio veramente accattivante e diretto, a "toccare" argomenti di profonda riflessione

sviscerandoli con una apparente semplicità, frutto della sua grande conoscenza dell'arte marziale, che gli ha permesso di "setacciarli", digerirli e scriverli con la più grande freschezza di linguaggio possibile, lontano da arcaismi linguistici o "esoterici".

È un libro di grande fascino e immediatezza, rivolto a tutti i praticanti di karate, di arti marziali, e a chi ritiene di approfondire questi argomenti senza il "peso" del manuale tecnico iperspecialistico.

### Biografia

Nato in Iran nel 1958, ha iniziato la pratica del karate a sei anni.

Dopo innumerevoli successi agonistici e sportivi, ha deciso di dedicarsi interamente all'insegnamento.

Docente di Biomeccanica, consulente tecnico internazionale per diversi paesi,

nel 2002 la Wkf (World Karate Federation) gli ha conferito l'8° dan, e nel 2011 la Wukf (World Union Karate Federation) gli ha conferito il grado di 9° dan di karate, facendolo diventare il più giovane 9° dan di karate al mondo. È creatore e caposcuola dello Shotokan Advanced Karate-Do Institute (Saki) e dell'International Karate-Do Advanced Institute (Ikai).

### Informazioni tecniche

**Editore:** Luni Editrice

**Collana:** Le Vie dell'Armonia n° 53

**Formato:** 17 x 24 cm

**Pagine totali:** 160

**Prezzo di copertina:** 18,00 Euro

**Isbn:** 978-88-7984-311-9

**Uscita in libreria:** settembre 2013

**Per ordinare:** samurai@publication-promotion.it