

Nakamura Sensei: tradizione moderna

di Roberto Ugolini e Cesare Serantoni

Sono stati giorni intensi, un fine marzo di pratica, approfondimenti, incontri: Tetsuji Nakamura Sensei ha dato il massimo impegno e la IOGKF Italia tutta, i Capo Istruttori Nazionali (Paolo Taigo Spongia e Davide Incarbone), gli Insegnanti e gli allievi hanno risposto, con entusiasmo, sincerità, passione.

Nakamura Sensei è giovane, 39 anni, ma con un'esperienza del *Goju-Ryu* d'Okinawa che gli deriva dagli insegnamenti di Shuichi Aragaki Sensei e di Morio Higaonna Sensei. Ha praticato *karate* durante il periodo universitario in Giappone, poi l'incontro con Aragaki Sensei e il *Goju-Ryu* d'Okinawa, è stato assistente di Higaonna Sensei in California, ora è Capo Istruttore in Canada: un bagaglio d'esperienza e una conoscenza della cultura giapponese e d'Okinawa che lo rende connesso alla tradizione, ma ben conscio e consapevole del presente.

Non avevo mai praticato direttamente con lui: lo avevo "incontrato" nel 1998 ad Okinawa durante il *Budo Sai*, poi nel 2000 a Toronto per il Miyagi Chojun Festival, ma sempre con "doverosa" distanza. Poi lo avevo visto, come partner di Higaonna Sensei, nel video "Power Training", ben noto ai praticanti di *karate* d'Okinawa. Questi giorni di pratica mi hanno permesso di conoscerlo più da vicino, non solo il Sensei, ma anche l'uomo, con le sue passioni e i suoi difetti, e proprio per questo ancora più da apprezzare.

La mattina di giovedì 25 marzo si è svolta la sessione dedicata agli Insegnanti della IOGKF Italia: il *junbi undo* (con la spiegazione d'ogni singolo movimento di questa pratica, spesso mal interpretata semplicemente come "la ginnastica di riscaldamento" contenendo invece un'infinita valenza formativa, energetica e marziale) e i *kata higaonna-no-*

sanchin e *sepai* sono stati gli oggetti della pratica. Il *kata higaonna-no-sanchin* è praticato così come insegnato da Kanryo Higaonna Sensei a Chojun Miyagi Sensei: a differenza del *miyagi-no-sanchin*, chiamato semplicemente *sanchin*, presenta delle rotazioni e una respirazione poco più veloce. Nakamura Sensei ha insistito molto sulla respirazione, evidenziando come questa debba essere naturale, non forzata, senza quel rumore gutturale tipico d'altre scuole, solo al termine delle espirazioni il *kime* è espresso con una chiusura ancora maggiore del *tanden* e del diaframma, che può essere considerato un *kiai* silenzioso. Il *kata sepai*, ha poi spiegato Nakamura Sensei, è un *kata* dove sono enfatizzati i movimenti "duri" (*go*) e "morbidi" (*ju*), così tipici del nostro stile da ispirare Chojun Miyagi Sensei nella scelta del nome. Non solo movimenti duri e morbidi, anche contemporanei (nel passaggio in *bensoku dachi*, *furi zuki* e *yoko uke*, per esempio), ma anche ad altezze diverse, basso – alto. Il *kata sepai* ben rappresenta, insieme ai *kata kururunfa*, *sesan* e *suparinpei*, l'essenza del nostro stile, ha concluso Nakamura Sensei.

Il pomeriggio di venerdì è stato dedicato alle cinture nere, con la presenza anche di due cinture nere dal Belgio. Tema della sessione è stato il *kata tensho*, *heishugata*, "kata a mani chiuse", a sottolineare la chiusura del *tanden* e lo stato permanente di *chinkuchi kakin* (*kime*) necessari per la pratica corretta del *kata*. I movimenti sono stati poi praticati in coppia, parate e attacchi a mano aperta: Nakamura Sensei ha evidenziato come la pratica a mani aperte, eliminata in alcune scuole di *karate* per favorire l'insegnamento ai più giovani, deve trovare sempre maggiore spazio man mano che l'esperienza del praticante aumenta. Ha concluso la sessione la pratica dei *bunkai* del *sepai*, introdotta da una spiegazione



Nakamura Sensei dimostra Suparinpei

(Continua a pagina 13)

(Continua da pagina 12)

di Nakamura Sensei sul tema *bunkai* fondamentali e *oyo bunkai* (variazioni dei *bunkai*): non *bunkai* buoni e *bunkai* cattivi, né *bunkai* giusti e *bunkai* sbagliati, ma sottolineando come sia necessario, in una scuola come la IOGKF presente in più di 50 paesi del mondo, una precisa definizione dei *bunkai* fondamentali, lavoro che Higaonna Sensei sta portando avanti alacremente. Altrettanto importante rimane lo



studio degli Oyo Bunkai (variazioni applicative).

Lo stage vero e proprio ha avuto inizio sabato pomeriggio, presenti circa 90 persone, con *karateka* provenienti dalla Francia, il Belgio, il Veneto e alcune scuole romane di *Goju-ryu* giapponese.

Il *junbi undo*, integrato con la pratica delle tecniche fondamentali di attacco e parata, di braccia e di gambe, ha costituito la prima parte della pratica; dieci minuti di riposo e Nakamura Sensei ha introdotto la pratica del *kakie*, prima con tecniche di base, poi in movimento, poi applicando in *kakie* i *bunkai* del *kata saifa*. Il *kakie*, riprendendo le parole di Sensei Spongia, “è un interessante punto d’incontro di differenti esercizi del *karate-do*: connette la fondamentale e profonda ginnastica terapeutica e meditativa del *kata sanchin*, la ricchezza tecnica del *bunkai kumite* e la potenza dinamica dell’*irikumit*”. Con-

cetti come il *grounding*, il *rooting*, il *centering*, tanto cari alla bioenergetica e di cui discuto spesso con gli insegnanti di discipline “new age”, trovano una concreta applicazione in una pratica che trae le sue origini centenarie nel sud della Cina e a Okinawa!

La prima sessione di domenica mattina ha visto la pratica del *kata seiyunchin* con le cinture blu, marroni e nere. Nella notte siamo passati all’ora legale, quindi un’ora in meno di sonno, lo *shiko dachi* del *seiyunchin* ci ha fatto svegliare per bene! Poi di nuovo tutti insieme con un *junbi undo* ristoratore di energie; la pratica del *kata gekisai dai ichi*, con i *bunkai* (tradizionali per le cinture gialle, arancio e verdi; in *kakie* per gli altri) hanno completato la sessione del mattino.

Il pomeriggio è iniziato con la pratica del *kata sanchin*: Nakamura Sensei ha sottolineato come questo *kata* possa essere considerato autentica meditazione in movimento, corpo e mente, unificati dalla respirazione, per acquisire la massima potenza nell’azione di combattimento. Il *kata saifa*, primo dei *kaishugata* (“*kata* a mani aperte”), ha permesso a Nakamura Sensei di evidenziare le qualità degli spostamenti del corpo (*tai sabaki*) del *Goju-Ryu*, e anche di approfondire i colpi di percossa (*uchi waza*) e le tecniche di sganciamento (*hazushi waza*), applicate subito dopo in coppia nei *bunkai*.

Per finire Nakamura Sensei ha dimostrato il *kata suparinpei*: questo *kata* contiene molte tecniche a mano aperta, con enfasi sulle tecniche dove le mani si muovono contemporaneamente. L’utilizzo contemporaneo delle due mani, per tecniche di contrattacco, per le proiezioni, per attacchi a due livelli, è una caratteristica di questo *kata* superiore, permettendo una combinazione infinita di applicazioni pratiche. Nel *kata* sono inoltre evidenti alcune tecniche degli stili cinesi della gru e della tigre, chiara manifestazione dell’origine cinese dello stile *Goju-Ryu*. La dimostrazione di Nakamura Sensei è stata molto apprezzata e lungamente applaudita.

Lunedì sera, preceduta da una sessione di pratica per cinture gialle, arancio e verdi (con il *kata gekisai dai ni* oggetto della pratica), Nakamura Sensei ha partecipato a un incontro svoltosi alla *Tora Kan, honbu dojo* della IOGKF Italia, e ha risposto alle domande degli insegnanti e degli allievi su svariati temi: una tradizione quella del *Dojo Tora Kan* che si rifà al detto *bun bu ryo do* (lo sviluppo marziale e della mente/cuore sono unità). Ogni mese incontri di

(Continua a pagina 14)

(Continua da pagina 13)

studio e dibattito, anche con ospiti esterni, coinvolgono gli allievi della Scuola di Sensei Spongia e delle Scuole IOGKF, lo stesso fondatore Chojun Miyagi Sensei negli anni venti del secolo scorso era solito organizzare nel suo Dojo questo genere di incontri. Quella che segue è la trascrizione di quanto detto durante l'incontro.

Spongia Sensei: Penso che questo genere di iniziative siano per noi insegnanti un buon esercizio, un impegno che ci richiede capacità e competenze non abituali e che ci offre un'opportunità di confronto e crescita.

Lo stesso fondatore Chojun Miyagi Sensei aveva l'abitudine di invitare nel suo Dojo esperti in varie discipline (artisti, poeti, shodoka, altri maestri), proprio per condividere la loro esperienza e presenza con i suoi allievi. Penso che questo sia un mezzo fondamentale per tener viva la tradizione che ci è tramandata.

Sarebbe bello che tu ci raccontassi la tua esperienza, sei stato prima allievo poi insegnante in Giappone, ad Okinawa e quindi in Occidente. Sarebbe interessante sapere quali sono le tue impressioni sulle differenze tra il Giapponese e l'Occidentale riguardo al metodo di insegnamento, alla didattica, al modo con cui apprendono gli allievi...

Nakamura Sensei: Una differenza c'è. In Giappone, secondo il loro sostrato culturale, gli studenti capiscono subito la relazione che li lega ai propri insegnanti. Quando diventi allievo, diventi come un pa-

rente del tuo insegnante e la società ti rispetta per questa implicazione.

In Occidente l'insegnante è per te tale solo mentre studi, quando ti fornisce conoscenza... la relazione esiste solo durante gli studi, in un rapporto esclusivamente utilitaristico. In Giappone quando una persona diventa tuo insegnante, rimane tuo insegnante a vita, anche se interrompi lo studio o se accade qualcosa... per esempio nel karate, talora può accadere di diventare migliori del proprio maestro, ma per te il Sensei sarà sempre il Sensei. Quindi quando praticavo arti marziali non pensavo a domande da porre al mio maestro. Credevo in lui e facevo sempre ciò che mi diceva di fare. Non ho mai chiesto a Higaonna Sensei o ad Aragaki Sensei: "Perché devo fare questo?" o "Perché sto facendo questo?"

Roberto Ugolini: Questo genere di relazione è ancora presente in ogni ambito della vita giapponese (ad esempio nel mondo del lavoro, nella vita sociale)?

Nakamura: Sì, possiamo dire che è ancora presente ma che, oggi, si sta lentamente sfaldando... Il problema non è solo l'allievo, è piuttosto l'insegnante. Per mantenere questo tipo di relazione deve essere davvero bravo. Deve riuscire a focalizzare la sua attenzione sui progressi del proprio allievo. E' determinante. Ma è davvero difficile trovare questo tipo di insegnanti.

I più pensano prima di tutto al proprio vantaggio. Io stesso mi domando spesso: "Per cosa sto facendo

(Continua a pagina 15)





(Continua da pagina 14)

tutto questo e per chi? Per i miei allievi o per la mia soddisfazione, per un mero profitto?” Talora mi sento debole... Penso di non agire nei loro interessi ma nei miei. E ciò non è per niente giusto.

Uno di presenti:

Come si può trovare un vero maestro?

Nakamura: E' molto difficile. Vi dico solo che siete fortunati ad avere *Sensei* Paolo quale maestro... Incontrare un Maestro è molto importante ma è qualcosa che è del tutto incontrollabile. Se però siete fortunati e trovate qualcuno con cui potete praticare, non fatevelo scappare, non lasciatelo! La prima volta che incontrai *Aragaki Sensei* percepii subito di essere innanzi ad un “Vero Maestro”. Lo stesso dicasi per *Higaonna Sensei*.

Spongia Sensei: Mi piacerebbe che ci raccontassi l'incontro con Aragaki Sensei.

Nakamura: Iniziasti a praticare *karate* quando avevo 15 anni, durante le scuole superiori. Un amico di mio padre aveva un *dojo*, insegnava *Goju-kai*. Poi all'università diventai membro del club universitario di *karate*. L'allenatore del club era stato allievo di *Aragaki Sensei*. Durante l'ultimo anno di università andai in vacanza ad Okinawa con la mia classe. Non

conoscevo davvero nulla riguardo *Aragaki Sensei*, eccetto il nome e il fatto che era stato allievo diretto del fondatore. Avevo chiesto il suo numero telefonico al mio allenatore e quando andai in vacanza lo chiamai. *Aragaki Sensei* mi disse di andarlo a trovare a casa sua. Non avevo alcuna intenzione di praticare con lui ma solo di andare a manifestargli il mio profondo rispetto. Partii. *Aragaki Sensei* iniziò con il raccontarmi come si praticava il *karate* sotto *Chojun Miyagi Sensei*. Realizzai che ciò che mi stava raccontando era totalmente differente da ciò che stavo facendo. Pensai che il mio allenatore non avesse sufficientemente approfondito la sua pratica. Quello che facevo all'università non era altro che riprodurre *kata* formali e combattere, combattere, combattere. Ci piaceva combattere. Combatteamo come teppisti: pugni in faccia, prese ai capelli, calci ovunque, proiezioni. Fino ad allora pensavo di essere, anzi, mi sentivo bravo... avevo anche vinto un paio di competizioni. Quel giorno invece percepii qualcosa di differente. Avevo però una slogatura alla spalla e non potevo allenarmi. Dopo le vacanze tornai all'università. Ma dopo l'incontro con *Aragaki Sensei* qualcosa mi ronzava in testa. Volevo capire cosa fosse. Decisi di partire da solo per Okinawa. Chiamai *Aragaki Sensei* per dirgli soltanto: “sto arrivando”. Andai da lui. *Aragaki Sensei* mi condusse al *dojo* e mi chiese di mostrargli i miei *kata*...

Gli feci vedere tutti *kata* che conoscevo. Mi disse:

(Continua a pagina 16)

(Continua da pagina 15)

“Ma che stai facendo?”

Ero un po' confuso. “Non sono *kata*”, disse. “Non è la giusta maniera di eseguirli”. Poi mi disse: “Ok, colpiscimi... attaccami!” Portai il pugno lentamente... era un uomo di più di sessant'anni... Lo colpì molto lentamente, era così anziano... mi disse “Colpisci velocemente”. Portai allora il colpo in tutta velocità, un istante dopo ero sul pavimento. Provai un paio di volte, con pugni e calci. Ogni qualvolta provavo dopo un attimo ero al tappeto. Mi colpiva in un paio di punti “pun, pun, pun”. Tutte le tecniche erano indirizzate su punti vitali, ma con assoluto controllo. Provai paura. Sentivo che mi avrebbe potuto uccidere, se solo avesse voluto. Mi resi conto di essere uno stupido e capii che quello era il vero *karate*. Tornai ancora una volta a casa, per terminare gli studi all'Università... studiavo Legge... terminati gli studi, non cercai lavoro e andai di nuovo ad allenarmi ad Okinawa. Spedii una bella lettera ai miei genitori: “Sto andando a praticare *karate* ad Okinawa” scrissi loro. Mia madre ci mancò poco che impazzisse! Mi diede del folle. Comunque, chiamai Aragaki Sensei e gli dissi, per la seconda volta!, semplicemente: “sto arrivando”. Non aspettai neanche il suo consenso. Non ero perciò sicuro che volesse diventare mio maestro. Non lo sapevo. Stavolta Aragaki Sensei mi condusse al *dojo* di Higaonna Sensei.

Ma Higaonna Sensei non c'era poiché era, in quel periodo, negli Stati Uniti. Aragaki Sensei mi mostrò prima di tutto gli esercizi preparatori e quelli supplementari (*junbi undo* e *hojo undo*). Mi disse che non avrebbe potuto seguirmi nella pratica. Aggiunse solamente: “Fai questo tutti i giorni”. Ero comunque felice e feci tutto quello che mi aveva detto, ogni giorno. Passarono un mese, due mesi, tre mesi... Non venne mai... facevo tutto da solo... il *dojo* di Higaonna Sensei era molto piccolo, venivano giusto tre o quattro allievi, tre volte alla settimana. Gli altri giorni mi allenavo da solo. Di solito durante il fine settimana andavo a far visita ad Aragaki Sensei, giusto per parlare un po' con lui. Ma non venne mai al *dojo* per insegnarmi. Un bel giorno, dopo sei mesi, si presentò al *dojo*. Mi chiese di mostrargli ciò che mi aveva detto di praticare. Gli mostrai tutti gli esercizi che avevo praticato. “Ti sei allenato bene”, mi disse. Da quel momento prese ad allenarmi regolarmente. Per prima cosa mi insegnò il *kata Sesan*, che rimase tra l'altro il mio *kata* preferito per molti anni. Poi Aragaki Sensei mi presentò Higaonna Sensei. Dopo qualche tempo, Higaonna Sensei mi chiese di andare con lui negli Stati Uniti per aiutarlo, per diventare suo assistente nel *dojo*. Higaonna Sensei chiamò Aragaki Sensei, per chiedergli il permesso. Poi chiamò me e mi chiese di andare con lui... era facile pensare

(Continua a pagina 17)



(Continua da pagina 16)

che fosse un pò pazzo: non faceva altro che praticare *karate*. Non sapevo proprio cosa fare. Andai da Aragaki Sensei e gli dissi che Higaonna Sensei mi voleva con lui. Chiesi la sua opinione. Egli rispose soltanto con un "Vai!". E' per questo che mi sono trasferito negli Stati Uniti, con Higaonna Sensei. Da quel giorno, avevo 26 anni, sino ad oggi, Aragaki Sensei ed Higaonna Sensei sono i miei Maestri.

Lei ha praticato arti marziali in Giappone, ad Okinawa, negli Stati Uniti, in Canada, ha perciò vissuto diverse esperienze... a suo giudizio qual è il futuro del karate tradizionale?

Nakamura: Il futuro del *karate* tradizionale è sulle nostre spalle, sulle mie, sulle vostre. Nel modo in cui pratichiamo... la cultura che ne è alla base ancor oggi è pregna di un'essenza. Sfortunatamente molti altri stili e scuole... non tutti ma gran parte di essi... hanno già perso questa essenza. E quando si perde, non torna più.

Tutta la conoscenza, questa essenza di cui parlo, deriva da migliaia di anni di allenamento, esperienza, ricerca dei maestri che si sono succeduti. Da qui sgorga tale essenza. Ma queste scuole modern, quando va bene, seguono solo una vuota forma senza possedere l'essenza.

Se riusciremo a rimanere sufficientemente immersi in questa cultura e a passarla alla generazione successiva, il *karate* sopravviverà. Non dovrete però insegnare soltanto le tecniche... dovrete trovare anche il modo giusto di passare il valore di questa cultura alla generazione successiva. Direi che è necessario che ai vostri allievi insegniate a passare a loro volta questa cultura ai posteri...

Aragaki Sensei mi disse una volta: "quando pratici il vero *karate*, nel suo insegnamento tradizionale, potrai migliorare tutta la vita". Penso che avesse davvero ragione. Un vecchio allievo di Higaonna Sensei, dopo più di trent'anni che non lo vedeva, dopo aver rivisto i suoi *kata* ed i suoi movimenti mi confidò: "i *kata* di Higaonna Sensei sono più belli, più potenti, più fluidi di trent'anni fa". E quando hai trent'anni di solito sei nel fiore dell'età... Higaonna Sensei si allena duramente anche oggi.

Spongia Sensei: Sarebbe bello se raccontassi l'episodio, di cui mi hai parlato, dell'incontro con Sakiyama Roshi dopo l'operazione che hai subito al

ginocchio.

Nakamura: Sakiyama Roshi è un Maestro *Zen*, per il quale Higaonna Sensei prova profondo rispetto. Due anni fa ho subito un'operazione al ginocchio. In quel periodo, il ginocchio ancora non era a posto. Dopo l'operazione non riuscivo a praticare con la

giusta forza. Provavo a lavorare duramente ma il giorno dopo mi faceva molto male. Ero frustrato, quasi depresso. Andai ad Okinawa per allenarmi con Higaonna Sensei. Higaonna Sensei mi chiese di seguirlo al tempio *Zen* di Kozenji.

Non mi interessava affatto lo *Zen*. Lo pensavo noioso. Ma, comunque, se lo aveva detto il mio Sensei non avevo scelta. Dissi soltanto "Hai!" Di buon mattino, perciò, ancora addormentato, andai lì. Il primo giorno mi fecero stare in *seiza* per trenta minuti..... sentivo così tanto dolore... non riuscivo a rialzarmi... una volta in piedi, l'esercizio successivo fu quello di mettersi così (Sensei mostra la posizione *Zazen* del loto). Non riuscivo a stare nella posizione del loto, perciò ripiegai sul mezzo-loto. Sempre trenta minuti. Tutto ciò che mi passava per la mente era dolore, dolore, dolore... alla schiena, alle gambe... Non vedevo alcun beneficio... Dopo lo *Zazen* Sakiyama Roshi tenne una lezione. Dovevo solo rimanere così



(Continua a pagina 18)

(Continua da pagina 17)

(posizione del mezzo-loto) ed ascoltare... Sakiyama Roshi iniziò ad elencare i tre fondamenti di un buon *karateka* e di un buon monaco. "Primo: devi trovare la volontà. Devi pensare: voglio diventare un uomo migliore, il miglior *karateka* o il miglior monaco. Più in alto vai col pensiero, meglio è." Questo è il primo fondamento. Mi dissi: "Ok, la volontà non mi manca". "Secondo", disse: "Trova un buon *Sensei*, un vero Maestro". Mi disse: "Talvolta in Cina si impiegavano tre anni per trovare un vero Maestro". Trovarne uno è davvero importante. Pensai: "Ok, ho i migliori Maestri al mondo: Aragaki *Sensei* ed Higaonna *Sensei*." I primi due fondamenti sono andati. "Il terzo è: devi solo credere in te stesso. Puoi farlo." A quel punto pensai che questo era ciò che mi mancava. Avevo il ginocchio infortunato, non riuscivo ad allenarmi, pensavo: "Non posso farcela". Dopo aver ascoltato le sue parole, la mia mente si acquietò. Iniziai ad analizzare il mio stato d'animo. Pensai che forse Sakiyama Roshi aveva colto la mia debolezza in quell'istante. Percepì che le sue parole erano dirette a me, a nessun altro fuorché a me. Da quel momento anch'io provai profondo rispetto per lui. Tuttora non mi piace sedere così (posizione *Zazen*), ma ogni volta che vado ad Okinawa vado a praticare *Zazen*, solo per il gusto di incontrare Sakiyama Roshi e ricevere il suo Insegnamento.

Spongia Sensei: Hai qualche aneddoto da raccontarci riguardo Higaonna Sensei?

Nakamura: Higaonna *Sensei*... penso di essere fortunato a praticare con Higaonna *Sensei*. Molto fortunato. Non solo di allenarmi sotto la sua guida, ma di assistere con i miei occhi alla sua pratica. Non l'ho visto allenare molte applicazioni o altre cose... L'ho visto praticare continuamente fondamentali, per tanto tempo. Semplice. Ad esempio quando inizia a colpire il *makiwara*... passa un'ora, ne passano due, sta sempre lì a colpirlo. Totalmente concentrato. Così concentrato che ogni singolo pugno è forte ed il suo cuore è in ogni gesto, anche per lungo tempo. Ecco perché per me vedere Higaonna *Sensei* allenarsi è così proficuo. Anch'io quando mi alleno cerco di non fare troppi esercizi diversi, ma di eseguirne magari solo uno ma molte molte volte.

Nakamura Sensei:

Ora vi faccio io una domanda: Cosa pensate di Sensei Paolo?

Col. Beppe Manzari:

Anch'io come Lei mi considero fortunato ad aver in-

contrato un Maestro.

Ho iniziato a praticare già in età avanzata, a 39 anni (ora ne ha 54). Se non avessi incontrato Sensei Paolo forse avrei già abbandonato la pratica... Penso che se Sensei Paolo o Sensei Higaonna proponessero di introdurre la danza moderna nella nostra pratica non avrei dubbi a ballare.

(risate dei presenti).

Spongia Sensei: Vorrei ringraziare Nakamura Sensei per averci regalato l'opportunità di condividere con lui questa esperienza, diversa dal solito. Ricordo di aver messo in imbarazzo anche Higaonna Sensei quando nel 2001 al Gasshuku Europeo di Roam, gli chiesi di parlare in un simposio, cosa che nonostante l'imbarazzo affrontò brillantemente. Forse non si ricorda di me quale buon karateka ma come colui che è riuscito così bene a metterlo in imbarazzo! Bisogna scomodare i Maestri, offrirgli occasioni per insegnare!

La splendida serata si è conclusa con una fantastica cena nel dojo preparata dagli allievi.





Scene dell'incontro
con Sensei Nakamura
al Tora Kan dojo