

# NINJA KARATE DO

## SANTARELLI RYU

### SOMMARIO

- 1) NASCITA DEL NKD
- 2) IL NOME NKD
- 3) CRESCITA INTERIORE
- 4) LA FEDERAZIONE

### 1) NASCITA DEL NINJA KARATE DO

Il NINJA KARATE DO è una disciplina moderna creata dal Maestro Domenico Santarelli a seguito di una considerazione fatta dallo stesso nell'ambito della sua esperienza quarantennale nel campo delle arti marziali.

In particolare il Maestro si è soffermato sulle differenti abilità tecnico/strategiche utilizzate all'interno della sua scuola tra gli allievi che praticavano Karate e quelli che praticavano Ninjutsu.

Nello specifico, i praticanti del Karate, erano abili nel combattere sulla lunga distanza ricorrendo a tecniche e strategie sia di gambe che di braccia molto efficaci. Inoltre l'apprendimento delle forme con le armi risultava di facile acquisizione e sempre con una postura impeccabile. Queste qualità derivano proprio dall'allenamento al Karate.

Nel combattimento sulla corta distanza e nella lotta al suolo, invece, i Karateki diventavano facile preda dell'avversario, non conoscendo le tecniche specifiche per questo tipo di combattimento e dimostrando una certa fatica nell'apprenderle.

Al contrario, i praticanti di Ninjutsu risultavano abili nel rotolare, eseguire proiezioni, controlli al suolo leve articolari e combattimenti a distanza ravvicinata, ma il loro mancato addestramento nei fondamentali di Karate diventava evidente nell'eseguire forme a mani nude o con armi.

Nel combattimento sulla lunga distanza, i praticanti di Ninjustsu diventavano facili bersagli per i Karateki.

Con il NINJA KARATE DO il Maestro si prefigge l'obiettivo di unificare entrambe le abilità delle due discipline attraverso dei programmi i quali l'allievo allena i fondamentali (corretta postura, eleganza e precisione del gesto motorio) ma al contempo apprende le strategie del Ninjutsu inteso come "abilità" di affrontare le disavventure che possono capitare nel quotidiano. L'aspetto tecnico riferito a prese, leve e proiezioni proviene da molteplici discipline.

## 2) IL NOME "NINJA KARATE DO"

Con il termine "NINJA" si vuole indicare la capacità di affrontare le difficoltà con le opportune strategie.

Con il termine "KARATE" si vuole portare l'attenzione su come soltanto la dedizione e la responsabilità degli impegni nel dojo ci danno la possibilità di crescere nella forma fisica donandoci equilibrio, elasticità e destrezza. Il karate è la fucina dove tempriamo il nostro carattere rendendolo sempre più forte.

In ultimo, con il termine "DO" si fa riferimento alla crescita interiore: il "DO" come cammino, il "DO" come percorso individuale di ricerca della perfezione, come miglioramento continuo, come prefiggersi sempre delle mete e sforzarsi di raggiungerle. Il "DO" è l'equilibrio dentro di noi che ci spinge verso una pace interiore sempre più profonda nonostante le difficoltà che spesso la vita ci presenta.

La crescita interiore ed i benefici che l'arte marziale apporta si avvertono soltanto se nella scala dei valori e degli impegni quotidiani sappiamo dare all'arte marziale un posto di valore nella nostra routine quotidiana. Soltanto mettendo l'arte marziale nelle prime posizioni della nostra scala dei valori potremo beneficiare della crescita che apporterà dentro di noi.

Possiamo paragonare il "ninja karate do" alla katana: il filo della lama che recide qualsiasi cosa rappresenta la parte "ninja". La durezza, l'elasticità, la tempra e la damascatura della spada rappresentano invece il karate con le sue continue ed estenuanti ripetizioni volte alla ricerca della perfezione. Il termine "do" rappresenta infine l'utilizzo della katana, il cammino che ogni individuo intraprende alla ricerca di "se".

## 3) CRESCITA INTERIORE

Oltre alla crescita tecnica visibile con l'apprendimento del programma tecnico, il corso persegue anche una crescita interiore. Il programma poggia su quattro concetti chiave rappresentabili con quattro animali: il Lupo, la Tigre, la Pantera e l'Aquila.

### IL LUPO OO-KAMI

Il Lupo rappresenta la famiglia, il gruppo e il rapporto con gli altri, l'accettazione dei ruoli.

Il Lupo è amore per noi stessi, amore per la famiglia, amore e rispetto dei ruoli e delle regole.

L'allievo deve apprendere a rispettare le regole del dojo, ma anche tutto ciò che vi è al di fuori della palestra.

## LA TIGRE TORA

La tigre rappresenta la forza e il coraggio. Quante volte ci è capitato di aver voluto fare qualcosa e poi avere constatato che non ne abbiamo avuto né il coraggio né la forza per ottenerla? Nel periodo della tigre, gli allenamenti sempre più intensivi portano l'allievo a raggiungere un grado di sicurezza personale sempre più alto. L'autostima cresce e l'allievo comincia ad osare comparando se stesso agli allievi più abili. L'allievo, tramite la crescita della forza fisica, sente crescere il coraggio che lo spinge ad accettare nuove sfide.

## LA PANTERA YOO

Con la Pantera l'allievo impara a prestare attenzione alla paura ed all'inganno. Tralasciando la paura reale, oggettiva che abbiamo visto affrontando la crescita della "TIGRE", tutte le altre paure sono frutto della nostra mente che spesso possono ingannarci inconsapevolmente. I programmi tecnici dedicheranno molto tempo ad un lavoro specifico effettuato al buio o con scarsa luce. Verranno studiati esercizi appositi dove l'allievo apprenderà a controllare l'ansia che inevitabilmente si presenta quando non riesce a capire cosa può succedere, quando non sa cosa fare e per tutte le volte in cui le cose si presentano in modo non chiaro o con scarsa visibilità. In questi momenti la mente diventa ingannevole, spingendoci a reagire in un modo non consono alla situazione. L'essenza "pantera" permette di gestire tale reazione portando l'allievo ad analizzare le situazioni in modo oggettivo.

## L'AQUILA WASI

L'aquila, fluttuando leggera sui cieli, ha una visione globale di tutto ciò che accade al di sotto di sé. Noi invece, quando guardiamo una persona negli occhi, non possiamo vedere dietro di essa. Partendo da questa considerazione il lavoro sull'aquila si concentra sull'analisi delle persone che ci circondano, cercando di afferrare l'aspetto esteriore ma anche quello interiore. La comunicazione non verbale può esserci d'aiuto per capire molti aspetti della personalità del nostro compagno, ma in ultimo quello che più conta è il nostro intuito. Nel dojo l'allievo imparerà a capire, praticando esercizi complessi, quali emozioni si provano e come vengono esternate. L'Aquila ci vuol far comprendere una comunicazione diversa, fatta di parole ma anche di emozioni trasmesse da "cuore a cuore".

## 4) LA FEDERAZIONE

La federazione di riferimento del "NINJA KARATE DO" è la FEKDA.

All'interno della stessa il M° Santarelli ricopre la carica di Maestro federale e fondatore del "NINJA KARATE DO" con il grado di Maestro 8° DAN