



Adam Walker, 3° Dan Kyokushin Karate, è il capo istruttore al Chikara Dojo di Spennymoor. Ciò significa che ora è un sensei (insegnante) invece di un senpai. Ha iniziato il karate Kyokushin mentre viveva in Giappone nel 1993. Ha ricevuto la cintura nera a Kobe ed è diventato istruttore al Nishinomiya Dojo. Nel 1999 torna nel Regno Unito e nel 2000 apre il Chikara Dojo, l'unico nel nord est dell'Inghilterra.

Puoi spiegare brevemente cos'è il Kyokushin Karate?

Kyokushin (極真) è uno stile di karate full contact fondato nel 1964 dal giapponese coreano Ōyama Masutatsu. Kyokushin è giapponese per 'la verità assoluta'. Ha avuto origine da una filosofia di auto-miglioramento, disciplina e formazione approfondita. Il suo stile di contatto completo ha più di 12 milioni di praticanti a livello internazionale negli ultimi 40 anni. Una tipica lezione di Kyokushin ha regole molto rigide per la cerimonia dell'inchino che ti aiutano a rilassare la mente e a valutare te stesso. La lezione prevede un riscaldamento seguito da: pratica di diverse mosse di combattimento, allenamento con cuscinetti e sacchi da boxe, sparring, kata (shaping), autodifesa, stretching, allenamento di resistenza, allenamento con le armi. È una forma d'arte e di filosofia. I valori di Kyokushin si possono trovare nel nostro dojo kun (giuramento), che viene ripetuto alla fine della lezione. La prima riga dice: 'Addestreremo i nostri cuori e i nostri corpi a uno spirito fermo e incrollabile'. Questo, come tanti altri paragrafi del giuramento, è qualcosa che i praticanti possono usare nella loro vita quotidiana. Praticare il karate Kyokushin ci insegna i valori del duro lavoro, della perseveranza e della raccolta di forze quando incontriamo le avversità. Ci insegna che non importa quali difficoltà possiamo avere, non dobbiamo mai arrenderci!

Quanto è diverso il Kyokushin dalle altre forme di karate?

Nel corso degli anni, molti stili di karate sono diventati orientati allo sport, con particolare attenzione al punteggio con pugni veloci. Kyokushin, d'altra parte, consiste nel piegare il tuo avversario, sia fisicamente che mentalmente. Il karate Kyokushin ha un sistema di classificazione molto rigoroso. I gradi vengono assegnati solo a coloro che si sono allenati duramente per questo. Su Kyokushin non puoi ordinare la tua cintura nera online. Nel karate Kyokushin tutto è accuratamente testato e controllato. Si differenzia dagli altri stili nei seguenti modi: Kyokushin usa combattimenti a terra. Lo scopo qui è sconfiggere l'avversario mettendolo fuori combattimento o facendolo cadere. Ciò significa anche che sono consentiti colpi alla testa. Questo differisce dai combattimenti simulati che incontri in altri stili di karate. La rottura di oggetti solidi come legno, ghiaccio e cemento fa parte della formazione per professionisti esperti e sono ampiamente utilizzati per dimostrare il potere del Kyokushin. La rottura delle assi di legno viene utilizzata anche nelle partite indecise. Fanno parte delle normali sessioni di allenamento anche continue partite di sparring full contact contro vari avversari. Nel sistema di valutazione vengono utilizzate più battaglie. Più alto è il tuo grado, più battaglie avranno luogo. L'ultima prova è il Kyokushin 100 man kumite, dove il combattente combatte contro 100 avversari. Uno dopo l'altro in periodi di combattimenti al tappeto a pieno contatto. In competizione, un combattente può aver combattuto diversi avversari prima di raggiungere la finale. Se dobbiamo confrontare il karate con le

auto, possiamo dire che il karate Kyokushin è nella stessa classe della Bugatti Veyron.

Anche la tua società assiste alle partite?

Ogni anno partecipiamo a due importanti concorsi in Gran Bretagna; i campionati inglesi e i campionati britannici. Al momento abbiamo diversi studenti che si trovano tra i primi 3 delle rispettive categorie. Abbiamo persino avuto pugili che assistevano a partite in Europa, America e Giappone.

Vuoi realizzare qualcosa con la tua organizzazione?

Ci rivolgiamo a tutti coloro che vogliono migliorarsi e che vogliono seguire il percorso della Via Marziale. Non è un percorso facile da seguire. Come la perfezione, è piena di molti ostacoli. Il mio compito, come capo istruttore, è aiutare i miei studenti lungo questo percorso. Nel nostro club, miglioriamo la vita degli studenti e permettiamo loro di realizzare cose che non hanno mai sognato.

Quali valori della vita vuoi trasmettere ai tuoi studenti?

Questo può essere riassunto dall'unica parola che usiamo molto all'interno della famiglia Kyokushin; quella parola è OSU!! Significa perseverare, subire. Il primo simbolo kanji (simbolo giapponese) è il verbo osu e significa 'continuare'. Simbologgia lo spirito combattivo, l'importanza dello sforzo e la necessità di superare gli ostacoli, spingerli da parte e continuare con il tuo atteggiamento positivo. Il secondo simbolo kanji è il verbo giapponese shinobu, che significa 'sotto-porre' o 'nascondersi'. Si riferisce al dolore ed esprime un'idea di coraggio, lo spirito di perseveranza e resistenza al ritiro. Gli studenti che si allenano regolarmente con noi godono di una salute migliore, di una maggiore fiducia in se stessi e di una migliore concentrazione. Una volta nel nostro sistema, i nostri studenti mostrano una certa fiducia in se stessi e non sono vittime di bullismo.

Quali aspetti del Kyokushin Karate preferisci imparare?

Innanzitutto, è importante che tutti coloro che frequentano le nostre lezioni si divertano. Una persona a cui piacciono le lezioni imparerà più velocemente. I nostri corsi di formazione sono suddivisi tra formazione per bambini e formazione per adulti. Le cose vengono insegnate in modo diverso in entrambi i corsi. Le lezioni sono strutturate e organizzate. Questa struttura, integrata da regole di condotta delineate durante le lezioni, consente di allenarsi in un ottimo ambiente in cui gli studenti imparano

rapidamente la pazienza, il rispetto e un ambiente di allenamento eccellente in cui gli studenti imparano molto rapidamente la pazienza, il rispetto e l'apprezzamento. Le mosse di combattimento sono il fondamento delle arti marziali e Kyokushin non è diverso. La padronanza delle tecniche di base è un'ottima base per fare progressi.

Quando le persone dovrebbero scegliere di praticare Kyokushin Karate?

Non ci sono requisiti di età per iniziare a praticare il karate Kyokushin. Nel nostro club, iniziamo con le sessioni di allenamento per bambini dai 5 anni. È importante sapere che non sei mai troppo vecchio per iniziare con Kyokushin, a patto che gli studenti diano il loro meglio durante l'allenamento. Le persone che combattono al livello più alto di solito hanno iniziato con il karate Kyokushin ad un'età abbastanza giovane. Senza anni di allenamento non sarebbe possibile competere a livello mondiale. Le persone vengono alle nostre classi per vari motivi. Alcuni vogliono vivere una vita più sana, altri vogliono praticare arti marziali e talvolta vengono alle lezioni perché sono vittime di bullismo. Qualunque sia la ragione, diamo il benvenuto a chiunque voglia migliorare la propria vita. Il karate Kyokushin, invece, non è per tutti, viste le elevate esigenze, sia fisiche che mentali, e il necessario coinvolgimento. Ma coloro che persistono nel continuare la formazione sono felici di far parte dell'unica famiglia mondiale Kyokushin.

Kyokushin Dojo Giuramento

We will train our hearts and bodies for a firm, unshaken spirit.

We will pursue the true meaning of the Martial Way, so that in time our senses may be alert.

With true vigour, we will seek to cultivate a spirit of self-denial.

We will observe the rules of courtesy, respect our superiors, and refrain from violence.

We will follow our religious principles, and never forget the true virtue of humility.

We will look upwards to wisdom and strength, not seeking other desires.

All our lives, through the discipline of karate, we will seek to fulfil the true meaning of the Kyokushin Way...

Grazie per l'intervista Adam.

Ti auguriamo buona fortuna.

Kevin Simons